

# 季刊信州

Shinshu Quarterly

2012

秋号

AUTUMN

信州

Shinshu



長野県

Nagano Pref.



巻頭インタビュー

**キラリと光る人**

パティシエ 鎧塚俊彦

信州レールトレイル

**JR長野新幹線**

**信州食探訪**

信州の伝統野菜

信州の紅葉特集

**色づく秋旅 あざやか信州**

信州四季旅キャンペーン[秋]

**ぐるっと信州 体験博2012**

# 信州58町村 収穫祭めぐり

行きたび美味しい、何度も楽しい！旬を訪ねて四季を味わう旅



## 9月の開催イベント

■9月8日土	花とくだもの秋の農産物まつり	[下諏訪町]
■9月15日土	夢白馬ろまん市収穫祭	[白馬村]
■9月15日土・16日日	須賀川そば第9回法印さんとそばの花まつり	[山ノ内町]
■9月15日土・23日日	南信州産直フェア	[阿智村]
■9月15日土・10月8日(月・祝)	赤そば花まつり	[中川村]
■9月28日金	よってきましょっぷ秋の収穫祭	[朝日村]
■9月28日金～10月14日日	プラムリーフェア	[小布施町]
■9月29日土・30日日	きのこ祭り	[小谷村]
■9月29日土・30日日	赤そば花まつり	[箕輪町]
■9月30日日	豊神温泉朝市きのこ祭り	[阿智村]
■9月30日日	信州木曾開田高原そば祭り	[木曾村]
■9月上旬～下旬	プラムリーフェア	[飯綱町]
■9月上旬～12月中旬	「信州高山さわやかりんご」祭	[高山村]
■9月中旬	西ヶ原ぶどうまつり	[中川村]
■9月中旬	巨峰まつり	[生坂村]
■9月下旬～10月中旬	きのこ祭り	[坂城町]
■9月下旬～10月上旬	あけび狩り体験	[天龍村]

## 10月の開催イベント

■10月7日日頃	キノコ祭り	[小海町]
■10月7日日	こだまの森林の感謝祭	[木祖村]
■10月7日日	糸ノコおもちゃフェスティバル	[木祖村]
■10月13日土	木曾駒高原きのこまつり	[木曾村]
■10月13日土・14日日	新野千石平道の駅収穫祭「生産者的心意気」	[阿南町]
■10月13日土・14日日	赤とんぼフェスティバルINいくさか	[生坂村]
■10月14日日	商工祭まつたけ・そば祭り	[南相木村]
■10月14日日	ダッタンそば収穫祭	[長和町]
■10月14日日	豊神温泉朝市収穫祭	[阿智村]
■10月14日日	南信州アルプスマツカワロードレース大会 in くだもの里	[松川町]
■10月20日土・21日日	小布施六斎市	[小布施町]
■10月20日土・21日日	信州アルプス花の里いいじま2012秋桜まつり	[飯島町]
■10月20日土・21日日	第13回八ヶ岳まるごと収穫祭	[原村]
■10月20日土・21日日	かじかの湯秋の大収穫祭	[阿南町]
■10月21日日	第8回よってかっしゃい山ノ内「秋の収穫祭」	[山ノ内町]
■10月21日日	ねんりん「秋の収穫祭」	[野沢温泉村]
■10月21日日	高原の縄文玉国収穫祭	[富士見町]
■10月21日日	南みのわ農産物フェア	[南箕輪村]
■10月27日土・28日日	須賀川そば第8回法印さんと新そばまつり	[山ノ内町]
■10月27日土・28日日	王滝村公民館祭り(秋祭り)	[王滝村]
■10月28日日	道祖神と新そば祭り	[山形村]
■10月28日日	栄村収穫祭	[栄村]
■10月28日日	安曇野まつかわ秋祭り「収穫祭」	[松川村]
■10月28日日	うんめえ米づくりプロジェクト「新米まつり&収穫祭」	[木島平村]
■10月28日日	おんたけ湖ハーフマラソン	[王滝村]
■10月上旬	滝見の湯秋祭り	[南相木村]
■10月中旬	第14回月の里収穫祭	[麻績村]
■10月中旬	日本みづばち祭り	[中川村]
■10月中旬	JA大北池田地区農業祭	[池田町]
■10月中旬～下旬	新そばまつりと収穫祭	[筑北村]
■10月下旬	ねば杉っ子餅収穫祭	[根羽村]
■10月下旬	信州高山ふるさと秋の市	[高山村]
■10月下旬～	伊久間原りんご狩り	[喬木村]
■10月下旬～11月上旬	横川紅葉祭り	[辰野町]
■10月下旬～11月上旬	信州立岩 和紙の里ふるさとセンター新そば祭り	[長和町]

【場所】長野県内58町村【期間】6月→12月

## 11月の開催イベント

■11月3日(土・祝)・4日日	工芸街道祭り	[南木曾町]
■11月3日(土・祝)	収穫感謝祭	[信濃町]
■11月3日(土・祝)	上松収穫祭(仮)	[上松町]
■11月3日(土・祝)	農協祭	[軽井沢町]
■11月3日土～12月15日土	新野千石平道の駅りんご祭り	[阿南町]
■11月4日日	第27回森の里の秋まつり	[大桑村]
■11月4日日	秋色感謝祭&新米まつり	[売木村]
■11月10日土・11日日※予定	青木村産業祭2012(仮)	[青木村]
■11月10日土・11日日	第25回とよおかまつり	[豊丘村]
■11月10日土・11日日	喬木村総合文化祭	[喬木村]
■11月10日土・11日日	池田町ハーベスター秋の感謝祭	[池田町]
■11月10日土	しもすわ秋の産業フェスタ	[下諏訪町]
■11月17日土・18日日	高森まるごと収穫祭	[高森町]
■11月18日日	上戸唯穂まつり	[大鹿村]
■11月23日(金・祝)	JAながの 飯綱ふじ祭り	[飯綱町]
■11月23日(金・祝)	文化行政風俗絵巻之行列	[南木曾町]
■11月上旬	和田宿新そば祭り	[長和町]
■11月上旬	たかやしろ新そばまつり&感謝祭	[木島平村]
■11月上旬	農んじく村収穫祭	[立科町]
■11月上旬	大鹿村産業文化祭	[大鹿村]
■11月上旬～下旬	りんごスイーツフェア	[飯綱町]
■11月中旬	たでしなりんご「ふじ祭」	[立科町]
■11月中旬	第10回秋の大収穫祭	[佐久穂町]
■11月中旬	ネバーランド新そば祭	[根羽村]
■11月中旬	たる川「大収穫祭」	[木島平村]
■11月中旬	きくいも収穫祭	[泰阜村]
■11月中旬	ねずみ大根まつり	[坂城町]
■11月下旬	ねずみ大根たくあん漬け体験	[坂城町]
■11月下旬	野沢菜採り・漬けツアー	[小川村]
■11月下旬	野沢菜・大根収穫体験	[御代田町]
■11月下旬～12月上旬	ふじ祭り	[松川町]

※詳しくは開催町村役場へお問い合わせくださいか、ホームページにてご確認ください。



元気なふるさと [主催]長野県町村会 [共催]長野県町村議会議長会 [後援]信州キャンペーン実行委員会  
 収穫祭めぐり 2012 ◆イベントスケジュールは各町村へお問い合わせください  
 アンケートに答えてもらおう!おいしい特産品プレゼント!  
[収穫祭めぐり](#) [検索](#)



## CONTENTS



表紙デザイン：原田泰治  
写真：宮崎 学（天竜川／カワセミ）



### お問い合わせ

(社)信州・長野県観光協会  
長野県長野市南長野幅下692-2  
長野県庁1階  
☎ 026-234-7165 (観光案内専用)  
㈹ 026-232-3233  
info@nagano-tabi.net

長野県東京観光情報センター  
東京都千代田区有楽町2-10-1  
東京交通会館2階  
☎ 03-3214-5651  
㈹ 03-3214-5650  
tokyo@nagano-tabi.net

長野県名古屋観光情報センター  
愛知県名古屋市中区栄4-1-1  
中日ビル4階  
☎ 052-263-4118  
㈹ 052-262-4669  
nagoya@nagano-tabi.net

長野県大阪観光情報センター  
大阪府大阪市北区梅田  
1-31-800 大阪駅前第1ビル8階  
☎ 06-6341-8205  
㈹ 06-6456-2889  
osaka@nagano-tabi.net

信州四季旅キャンペーン公式サイト  
[信州四季旅](http://www.shinshu-dc.net/)

季刊信州 秋号 通巻18号  
2012年9月1日発行  
発行：信州キャンペーン実行委員会  
(事務局：長野県観光部観光振興課)  
〒380-8570  
長野市南長野幅下692-2  
☎ 026-235-7254

### 【巻頭インタビュー】

## キラリと光る人 パティシエ 鎧塚俊彦 … 04



### 【巻頭特集】

## 信州四季旅キャンペーン[秋] ぐるっと信州体験博 2012… 06

五感で体験、秋の信州



## 信州食探訪 … 18

信州の伝統野菜



信州レールトレイル

## JR 長野新幹線 … 20



## 信州の逸品 … 22

「長野県原産地呼称管理制度  
認定ワイン」プレゼント



信州の紅葉特集

## 色づく秋旅 あざやか信州 … 24



## 信州歳時記 … 28

イベントカレンダー 9月・10月・11月

## アルクマ Topics 便り … 30

## 信州エリアマップ&アクセス案内 … 31

信州 長野県  
Shinshu Nagano Pref.

### この秋、信州・長野県では 信州森林 eco コイン 制度を導入します。

信州森林 eco コイン 制度とは

信州への旅行の中で、アメニティの節減を通じて森林づくりにご協力いただく制度です。

- 登録施設において宿泊するお客様が歯ブラシ等のアメニティをご使用にならなかった場合、コインを宿泊施設のフロントの回収箱に投じていただき、森林整備活動の支援金とします。
- 年間で集計されたコイン枚数分の支援金を「森林(もり)の里親促進事業」を利用し、信州・長野県の森林整備活動に活用いたします。
- プラスチック類の大量消費による環境への負荷を軽減するとともに、水資源である信州・長野県の森林づくりに貢献します。

問 信州キャンペーン実行委員会 (事務局：長野県観光部観光振興課) ☎ 026-235-7254 FAX 026-235-7257

### 長野県観光 PR キャラクター 「アルクマ」を探せ !!



左の「アルクマ」がこのページ以外の本誌のどこかに隠れています！見つけた方の中から抽選で10名様にオリジナル「アルクマストラップ(非売品)」をプレゼントいたします。秋号の何ページのどの写真のどこにいるのかをお書きの上、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を明記し、下記宛先まで郵便はがきでお送りください。

〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 信州キャンペーン実行委員会

アルクマについてはこちらを検索！「信州においてよ！アルクマキャラバン」

【巻頭インタビュー】

# キラリと光る人



六本木にある「Toshi Yoroizuka MIDTOWN」の店内。対面式のカウンターでデザートライブを体感できる。ケーキや焼き菓子などのテイクアウトも充実

## 信州ブランドに誇りを持ち、魅力を発信していく

パティシエ 鎧塚俊彦

——信州の食のイメージの向上を図るために、「おいしい信州ふーど(風土)大使」に任命されました。信州の食の宝を発見し、県内外、そして世界へ発信していくということですが、具体的な抱負を教えてください。

鎧塚 信州は料理の食材にしてもそろですが、特に果物が豊富ですね。信州は本州の南と北のちょうど境界に位置しています。ですから南北、両方の風土のなかで、おいしい果物や野菜がたくさん採れる豊饒な土地柄なのです。そういう豊富な食材がありながら残念なことに埋もれてしまっている果物や野菜を再発掘し、もう一度磨きをかけて新たなブランドとして提案していくというのが僕の使命だと考えています。

——今年オープンした「渋谷ヒカリエ ShinQ's」のお店には、信州の農産物を使ったスイーツが好評だとお聞きしています。



県内産食材を使ったスイーツ「坂城」「ケーキ野沢菜」は渋谷ヒカリエにある「Yoroizuka farm 東京」で提供。写真は「坂城」

鎧塚 坂城町の特産品のねずみ大根を使つたケーキ「坂城」や、野沢菜を使った塩味のケーキ「野沢菜」が評判です。他に須坂の味噌を材料に須坂技術学園の生徒さんと一緒にコラボした「クッキー」もあります。「渋谷ヒカリエ ShinQ's」のお店は、日本各地の生産者の方々との出会いがきっかけで誕生した新業態の店で、他店舗では販売していないヒカリエ限定のスイーツが並んでいます。

——信州の生産者さんとのお付き合いも4年ぐらいになるでしょうか。僕はできるだけ生産者さんの地元に出向いてお話を伺うようにしているのですが、坂城町で初めてねずみ大根を見させていただいたときは驚きました。葉の部分がずいぶん大きかったのですから、生産者の方にお聞きすると、「これは、鎧塚さんのためにわざと収穫の時期をずらして葉を

大きく育てているんですよ」とおっしゃるんです。スイーツの「坂城」は、切り干し大根や葉っぱそのものを生地に焼きこんでいて、大根の葉のシャキシャキ感が味の決め手でもあるものですから、僕のために丹精込めて栽培していただいていることに感動しました。

僕自身、小田原に農園を持ち、地産地消を目指したレストラン＆パティスリー「夜城 Yoroizuka farm」を開いているので、生産者の方の声というのはたいへん参考になるんです。

鎧塚 僕は東京に住み、東京で仕事をしているので信州の魅力がよくわかるんですね。でも、地元の方はあまりにも身近なためか、その魅力に気がついていない人が多いように思います。信州の生産者は、物流では首都圏のほうが断然に条件がいいので羨ましいと言われます。けれども、一方では、首都圏の皆さんからは、信州には「信州ブランド」という確立されたものがあるので羨ましいという声もよく聞きます。信州ブランドというネームバリューにいい意味でのつかり、いい意味で利用して、アクションを起こしていくべき、もっと面白い提案ができると思います。

鎌塚俊彦 \*よろいづか としひこ

1965年京都生まれ。関西のホテルで修業後、渡欧。スイス、オーストリア、フランス、ベルギーで8年間修業。特にベルギーの3つ星レストランでは、日本人初のシェフ・パティシエを務めた。帰国後、2003年に「アトリエ・サンセール」を設立。現在は、恵比寿「Toshi Yoroizuka」ほか4店舗を擁するオーナー・シェフ。今年、長野県農畜産物のブランド化を県内外にアピールする「おいしい信州ふーど(風土)大使」に任命された。

東日本大震災以降、食の安全がクローズアップされています。僕自身、食の安全について考え語ってきた思いは今も昔も変わらないのですが、こういう時代だからこそ食の価値を改めて見直すひとつの転機だと思います。

まだ先の話なのですが、「一夜城Yoroizuka farm」にはマルシェがあるので、そこに信州コーナーを作ろうと考えているんですよ。信州産のおいしい果物や野菜を県外から発信し、一過性のブームで終わるのではなくしっかりと根づかせていただきたいと思っています。

日本経済の立役者でもある松下幸之助さんは、これからは観光立国の時代であると50年以上も前に「観光立国論」を提唱されました。観光には、自然の美しさばかりでなく食の魅力も含まれます。観光立国、観光立県を目指すために、信州でも隠れている資源を見つめなおし、再発掘する時がきているのではないかでしょうか。もつと農業に力を入れ、地域に力を入れ、そうすることによって日本が大きく発展するチャンスが今きていると思います。そのなかで、僕は今こそ信州の人たちが本気になつて日本を引っ張つていってほしいと願っています。一人ひとりの意識をしっかりと持つて、信州の農業や農産物、食文化に誇りを持ち、価値を見出していくべきだと必ず大きなムーブメントがやってくると思います。

卷頭特集

信州四季旅キャンペーン〔秋〕

# ぐるつと信州 体験博2012



# 五感で体験、秋の信州

暑かつた夏も過ぎ、寒い冬が訪れるまでの東の間の秋。山々は燃えるような赤や黄色に彩られ、秋晴れの抜けるような青空とのコントラストが、その美しさをいつそう引き立てます。そして、日が次第に短くなる秋の夜長は、煌々と光り輝く月と虫の音色が風情を感じさせます。そんな日本の自然が最も美しくなる秋は、感覚性が高まる季節だといわれています。

スポーツ、芸術、読書…過ごしやすい秋は何をするにも最適な季節。また、信州の秋は、新そばや新米、果物など、旬の味覚がたくさん。こうした秋の味を楽しみつつ、今年は信州で新しい発見をする、体験の旅はいかがでしょうか。自然の中には、自分自身の感性を磨いてみましょう。

大勢でわいわい楽しんだ夏とは少し変わつて、繊細な感受性が高まるこの季節。女性同士で、あるいは大切な人と、大人の秋旅に出かけませんか。



【期間】

9月1日(土)～11月30日(金)

「ぐるっと信州体験博2012」は、長野県全体を体験博の舞台として、様々な体験を通じて、新たな発見と感動を知っていただこうという企画です。

期間中「ぐる信バースポート」を携えて巡ると、スタンプラリーでプレゼントがもらえたり、特典が付いたりと、お得な体験プログラムが満載です。詳しくは本誌17ページをご覧ください。



「内山手すき和紙体験の家」の周りに育つ和紙の原料「こうぞ」を100%を使っての体験は本格的。まずは、すき舟に入っているほぐした繊維とネリを箱に入れやすいいく

約1時間で完成。ハガキには「梅と栗」「コスモス」「赤とんぼ」の絵柄。右手に持っているのが、バラのコサージュ



いろいろな色で染められた和紙を使って絵を描く  
和紙でバラのコサージュ作り。コツを掴めば難しそうなコサージュも簡単に

1回に3枚のハガキを作れる。すぐっては水を切る作業を3回行い、均一にならすのがポイント

てみてはいかがでしょうか。

### 自分だけのオリジナル作品を作ろう。 手すき和紙体験

開館時 営9時～17時(体験受付9時～11時、13時～16時)

内山手すき和紙体験の家

はがき作り・うちわ作り・色紙判作り・時計作り・テーブルライト作り  
紙つき→色付け→乾燥(作業40分、乾燥20分)

※その場で乾燥できない「うちわ」は乾燥後に郵送いたします。

はがき作り(3枚)大人800円、子ども500円

うちわ作り(1本)大人1000円、子ども800円

色紙判作り(1枚)大人800円、子ども600円

時計作り(1個)2300円 テーブルライト作り(1個)2300円

※20名(最小催行人数1名)来館の受付順。

混雑時は希望の体験ができない場合があります。※10名以上は要予約

内山手すき和紙体験の家 〒下高井郡木島平村大字穂高1143-3

☎ 0269-82-4151 <http://www.kamisukiya.com/>

**(特典)** 「ぐるる信バスポート」提示で、名水「龍興寺清水」で作った麦茶のサービス、20名様以上の団体は100円値引き、人気のコサージュづくり体験(1800円)を800円値引き

戸時代から北信地方の良質な障子紙として知られてきた内山紙。昔は雪に覆われる冬期の農家の副業として、盛んにすかれていましたが、今では和紙をすぐ家の数もすっかり減ってしまいました。そこで、この伝統技術を残すために、内山紙の発祥地に手すき和紙の体験施設が作られました。

こちらの施設では、手軽な体験コースが豊富に用意されており、その所要時間は1時間程度のものがほとんど。誰でも簡単に自分だけの作品を作ることができます。はがき作りや時計といった、モダンなインテリアになるものもあります。できあがった作品は、和紙のあたたかな色合いと優しい質感で、とても素敵な仕上がりに。ずっと大切に手元に置いておきたい、そんな作品です。様々な手書き紙に触ることで、手作りの温かさと、伝統工芸品の美しさを感じ

# 内山紙の里で モダンな和紙作り

うちやまがみ



手すき和紙体験の家のインストラクター上笠恵子さん。陶器と和紙のコラボなど積極的に関わっている



霧ヶ峰・美ヶ原高原を歩く中央分水嶺トレイル。東から南に八ヶ岳や富士山、甲斐駒ヶ岳、西から北に乗鞍、穂高、槍ヶ岳が連なる北アルプスなどの絶景を楽しみながら歩く

標高2000m、高原を抜ける風を感じながら歩く。遙かものがなにもないので、澄みわたった信州の秋空がよりいっそう高く感じられる。トレイルでは豊かな自然が見せる四季折々の表情を眺めながら、さまざまな動植物と出会える。秋には赤や黄色に彩られた山の中を、きのこを求めて歩く「きのこトレイル」が楽しめる



和町は爽やかな高原や牧場、咲き誇る高山植物など、信州の自然あふれる地域。美しい自然に気軽に触ることができるトレイルコースが設定されています。秋風が気持ちの良い高原での1泊2日の体験の旅はいかがでしょうか。

おすすめはきのこ狩りを楽しみながら歩く「きのこトレイル」。採りたてのきのこで作ったきのこ汁は絶品で、新鮮な風味と食感はやみつきになります。高原のベンションに宿泊し、2日目には中山道歴史の道から信州の山々を抜けます。

空気の澄んだ長和町ならではの「星空トレイル」も魅力的。標高2000mの美ヶ原は星空の特席です。空いっぱいに無数の星が瞬き、天の川や運がよければ流れ星を見る事もできます。星空を見てぐっすり眠つたら、翌日は「美しい塔」を目指していざ出発。紅葉に染まる美しい景色を見ながら、山の澄んだ空気に包まれて歩くのはとても気持ちがよく、どちらも体験したいものです。

満天の星空を観察する星空トレイルと紅葉の美ヶ原をトレッキング

## 中央分水嶺トレイル&星空トレイル

開 10月6日(土)～7日(日)

受 1日目 15時～～2日目8時30分～

宿 1日目 美ヶ原高原ホテル山本小屋

2日目 和田宿ステーション

料 お得な宿泊パック1万4500円

定 40名(最小遂行人数10名)

予 要予約

問 信州・長和町観光協会

電 小県郡長和町古町2424-19

TEL 0268-68-0006 <http://www.nagawa.info>

(特典) 「ぐるる信バスポート」提示で、

特別宿泊パック(通常1万6000円～)



旬の味覚を味わうきのこ狩りと歴史の道をトレッキング

## 中央分水嶺トレイル&きのこトレイル

開 9月22日(土)～23日(日)

受 1日目 12時～～2日目8時30分～

宿 1日目 長門牧場・2日目和田宿ステーション

1日目 長門牧場～女神湖周辺をきのこ狩り～

牧場にてきのこ料理を味わう。

2日目 和田峰～麗峰のトレッキングコースを歩きます。

料 お得な宿泊パック1万4500円

定 40名(最小遂行人数10名) 予要予約

問 信州・長和町観光協会 小県郡長和町古町2424-19

TEL 0268-68-0006 <http://www.nagawa.info>

(特典) 「ぐるる信バスポート」提示で、

特別宿泊パック(通常1万6000円～)

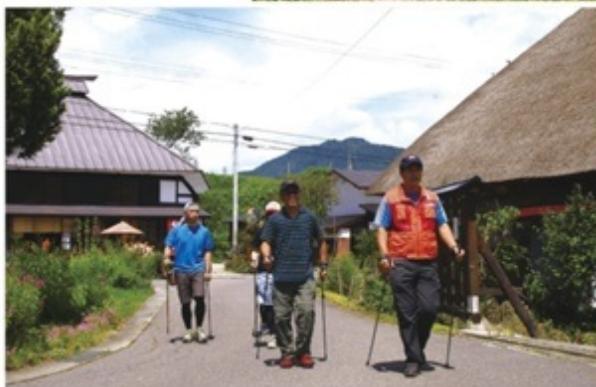


# 満天の星空と 秋の味覚と 満天の星空を巡る



ポールの長さの目安は、身長×0.65～0.68。ポールを地面に垂直に立てて、持つとひじが直角に曲がるくらいが理想

地元のまちづくり友の会「東八会」の人々が整備した“詩の小径”を歩くと、地域の方の心配りを感じられ優しい気持ちに



土の上とアスファルトの道を歩く際のコツは、公認指導員のアシストが必要不可欠



白馬三山を間近に見る大出の吊橋からの初冠雪と紅葉のコラボは白馬ならでは

向き合つて歩いてみては。  
木流川から、吊橋と白馬三山を見渡せる大出公園。まで。川のせせらぎを聞きながら、豊かな自然と

歩行時間は約2時間。公認指導員が一緒に歩く姿勢、歩幅そしてリズムなど丁寧に教えてもらいます。きちんととした歩き方を覚えることで、健康スポーツの価値をより高めるので、アドバイスは欠かせません。コースは地域の方々が整備した「詩の小径」に沿って流れる、江戸時代に開削された農業用水路の

健 康スポーツとして注目されているノルディックウォーキング。田園風景、里山、湖畔などいろいろなコースを舞台に、あらゆる世代の人に受け入れられています。

# リズムに合わせて秋の小径を軽やかに

## 白馬の秋 田園風景の中を巡るウォーキング

### 秋の田園風景の中をノルディックウォーキングで巡るツアー

開催日 9月1日(土)～11月30日(金)までの毎日

9時20分集合 白馬山麓ツアーズ(JR大糸線白馬駅近く)

9時30分スタート→木流川→大出公園→白馬山麓ツアーズ 11時30分(解散)  
料金 2600円

料金に含まれるもの／ガイド料、ノルディックポールレンタル代、消費税

定員各回15名(最少催行人員2名)

予約(前日の昼12時まで)

一般社団法人白馬村観光局 〒北安曇郡白馬村大字北城3476

0261-72-7100 http://www.vill.hakuba.nagano.jp/



白馬駅の東側に立つ「しあわせ地蔵」「ゆめかなう地蔵」などの愛称がついた六体のかさ地蔵



(特典)「ぐるっとパスポート」提示で、参加者にノベルティプレゼント



最終工程に近づくと、暖やかだった体験者も、次第に真剣な表情になっていく。櫛の歯を1本1本細くしていく作業は集中力が肝心



完成したお六櫛。「お六両歯」といいう両側に歯のある櫛で、櫛歯を保護するためにさやをつける

ノコギリで櫛木の歯を挽く。ここで使用する「歯挽き鋸」は、職人の命ともいえる自作のノコギリ

櫛の材料となる櫛木は2~3年乾燥させたもの。まずは櫛木を荒かんなで、およその厚みに下削りする

「歯通し」を使い、櫛の歯と歯の間の先端を尖らせていく

小さな幅に、細く整然と歯が挽かれたお六櫛。実用品としては勿論、その美しい姿から木曾の伝統工芸品としても愛されています。その名の由来として有力なのがお六説。頭痛に悩んでいた村娘お六が、願掛けをしたところ「ミネバリの木で櫛を作り、髪をとかしながら櫛を作り、髪をとかしていふうちに病はすっかり治つたといい」とお告げがありました。お告げのとおり櫛を作り、髪をとかしていふうちに病はすっかり治つたといいます。その評判が広まり木曾の名産となつたお六櫛。熟練の手仕事で作られたお六櫛は豊かなとき心地で、親子3代で使える名品です。

そんな伝統あるお六櫛作りを、実際に体験してみましょう。専用の道具を使いながら、熟練の職人さんに教えていただきます。まずは機械で歯を挽き、歯と歯の間をきれいに整えます。次に櫛の峰をかんなで削りますが、使い慣れない道具に苦戦する場面も。最後は表面を磨き、椿油を塗つてもらい完成。自分で作った櫛となると、愛着もひとしおです。長く大切に使いたいですね。

#### 伝統のお六櫛を職人から学ぼう!

#### お六櫛製作体験

開催時

受日中

木曽福井郷土館、または木曾村民センター

みがき あらかじめ用意した櫛をきれいに磨きます(1時間)。

手挽き 材を削る⇒挽く⇒磨く・整える(3時間)。

半動きやすい服装、木くず等で汚れても良い服装で。

研磨のみ 約1時間1500円、手挽き 約3時間 2000円

定員10人まで

予約受付

木曽福井郷土館

木曽福井郷土館大字萩原1191-1(木曽村役場内)

☎ 0264-36-2543 <http://www.villkiso.nagano.jp/kankou/>

(特典)「ぐるぐる信バスポート」提示で、木曽の源流水(280mlペットボトル)1本プレゼント

もの作り  
木曽村

できあがりを自慢するのも体験の楽しみのひとつ。結構うまくできたね!と嬉しそう



# お親子で使いたい お六櫛の製作体験



お六櫛製作体験を指導してくださいましたのは、伝統工芸士の北川勝さん



かわいらしいゲビンデの壁飾りが完成。  
所要時間は90分ほど



飾り付けをしながら、ガールズトークも弾む

飾り付ける木の実や花は、一つひとつワイ  
ヤーで結わえていく

店内ではアレンジメントのほか、花器や雑  
貨なども販売

ゲビンデづくり体験ができるのは、八ヶ  
岳の高原に立つお花屋さん「アルル」

原 村は八ヶ岳のふもとに広がる高原に位置する村。八ヶ岳の恵みを受けて、たくさんの花や木々が育ちます。「アルル」はそんな豊かな自然に囲まれたお花屋さん。こじんまりとしたかわいらしい建物が広がり、高原の爽やかな風が気持ちよく感じられます。

「アルル」ではお花の販売の他にも、フラワーアレンジメントの体験教室が開催されています。今回挑戦したのはドイツの伝統芸「ゲビンデ」です。ゲビンデとは上品で華やかな本格民芸クラフト。木の実や花、スパイスをワイヤーで結わえて作ります。バランスを見ながらバールなども使いつつ、スを見ながらバールなども使いつつ、

華やかに飾り付けていきます。自然のものに触れながらアレンジを楽しんでいると、自然と心が穏やかになります。完成品をお部屋に飾るのも楽しみ。アレンジメントを楽しんだあとはお茶の時間です。美味しいスイーツをいただきながら、アレンジメントを振り返つてのおしゃべりも楽しいものです。

### 八ヶ岳の木の実でおしゃれな秋のお土産を作ろう!

#### ドイツ装花(ゲビンデ)を作る フラワーアレンジメント体験

もの作り  
原村

開催時  
毎日 11時～16時30分

料金  
ミニアレンジ(45分)→お茶(20分)

リース(1時間30分)→お茶(20分)

料金  
ミニアレンジ 2000円～ リース 3500円～

定員  
6名(最小催行人数1名)

予約  
要予約(受講7日前18時まで)

会場  
アルル

住所  
山梨県南都留郡原村11369-1

TEL  
0266-79-7587 <http://arlesflower.com>

(特典)「ぐるっとバスポート」提示で、参加者にお茶&スイーツサービス



インストラクターの佐々木利江さん。笑顔が  
場を和ませ、体験をしているうちに、つい  
いつ世間話で盛り上がる



# 八ヶ岳の恵みで 素敵な装花づくり



世界にひとつだけのオリジナルジェルキャンドル



ストラップやネックレスなど、とんぼ玉のオリジナルアクセサリーが作れる



自分の作品は焼き上がったものがあとで送られてくる  
(梱包料、送料別途必要)



丁寧な指導で初めての人でも楽しめる



自分で作ったオリジナルの陶器が毎日の生活を彩ってくれる

思い出になること間違いなしです。  
そして、ぜひ体験したいのが陶芸。ロクロ、手びねり、陶器染付、陶器色絵付の4つのメニューが用意されています。絵付や染付は好みの絵や字を器に書いて、オリジナル作品を作ります。手びねりやロクロでは自分で土をこねて制作するため、焼き上がります。絵付や染付は好みの絵や字を作品への思い入れもひとしお。素敵な

思い出になること間違いなしです。  
自分で手作りした陶器は、自分で焼くので、自分で運んでくる必要があります。まずは玉手づくり体験では、好きな色ガラスを選んで、かわいいストラップやネックレス等を作ることができます。また、涼やかな見た目のジエルキャンドル作りもおすすめ。まず鮮やかな色砂をグラスに敷いて、次に貝や石、ガラス細工をその上に並べます。最後にクリアジエルを注いでもらい完成。インテリアとしてはもちろん、お友達へのプレゼントにも喜ばれます。

阿南町陶芸体験館は緑に囲まれた静かな場所。県内最大級の規模を誇る施設、設備で、講師による丁寧な指導が受けられます。豊富なメニューが用意されており、30分から1時間で体験が可能です。とんぼ玉手づくり体験では、好きな色ガラスを選んで、かわいいストラップやネックレス等を作ることができます。また、涼やかな見た目のジエルキャンドル作りもおすすめ。まずは玉手づくり体験では、好きな色砂をグラスに敷いて、次に貝や石、ガラス細工をその上に並べます。最後にクリアジエルを注いでもらい完成。インテリアとしてはもちろん、お友達へのプレゼントにも喜ばれます。

# 心緑に包まれ なごむ陶芸体験

谷間の静かな空間でオリジナル作品を作ってみませんか！

## 陶芸、とんぼ玉、ジェルキャンドルの手づくり体験

毎日（水曜定休日は除く）午後9時～16時

阿南町陶芸体験館

陶芸【手びねり】	2400円～	約20分～40分
陶芸【電動ロクロ】	2800円～	約20分～30分
陶芸【陶器染付け】	1000円～	約10分～30分
陶芸【磁器絵付け】	630円～	約10分～20分
とんぼ玉	1000円～	約20分～30分
ジェルキャンドル	1500円～	約20分～30分

定員1名から可能

予約（10名以上の場合は）

阿南温泉株式会社 街下伊那郡阿南町富草4923

0260-22-3300 <http://www6.ocn.ne.jp/~a-kajika/file/tougeitaikenkan.html>

特典 手づくり体験をされた方は「ぐるっとバスポート」提示で、かじかの湯入湯料100円値引き（大人のみ）



インストラクターは、南信州かもめ窯の武ノ内博道さん。25年前に築窯。陶芸展も各地で行っている



世界でたったひとつ、あなただけの人形を

## 土人形絵付け体験



真っ白な素焼きの人形に、あなたの願いを込めて色付けをしませんか？土人形の里信州中野で世界でたったひとつ、あなただけの人形と楽しい思い出を。



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、観覧料無料、絵付け体験 100円割引き、オリジナルクリアファイル 1枚プレゼント

開場時間 毎日 10時～16時 場日本土人形資料館 料金 紹介料・料金 500円、桃太郎 800円、天神様 1000円、お雛様 1200円～ 定員 40名（最少催行人数 1名）※予約不要 体験時間：紹介料・料金 1時間～1時間30分、桃太郎／1時間以上、天神様／1時間以上、お雛様／2時間以上 場日本土人形資料館 ☎ 0269-26-0730 <http://clay-doll.jp/>

石畳の温泉街の歴史と文化を感じよう！

## ガイドツアーと折り紙体験



江戸時代の湯治客もお参りしたという御利益散歩は、温泉街裏山に続くお寺や神社をめぐる散歩道です。レトロモダンな温泉街を観光ガイドと共に散策してみませんか？途中、折り紙名人、ひしや寅蔵さんと一緒に折り紙体験ができます。



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、100円割引き、ノベルティプレゼント

開催時間 毎前日 15時まで 場湯温泉旅館組合 観覧料ガイドツアー大人 500円・小人 250円、折り紙体験 300円 定員 5名（最少催行人数 2名）※予約 体験時間：観光ガイド付き歩き 1時間30分、折り紙約 30分 場山ノ内町旅館事業協同組合 ☎ 0269-33-2138 ☎ 0269-33-4655 <http://www.info-yamanouchi.net/>

## 東信州エリア

大自然から生まれるあなただけのオリジナルクラフト

## 日本一美しい白樺でクラフト体験



八千穂高原の美しい森と清流に囲まれた駒出池キャンプ場にある「クラフト工房」。高原にある自然の材料を使った自分だけのオリジナルクラフトを作ってみませんか♪



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、クラフト体験値引き／500円→450円

開催時間 9月1日～10月8日の土・日曜、祝日 毎9月15～17日は休み 毎8時30分～16時30分 場駒出池キャンプ場クラフト工房 料クラフト体験／一人500円※予約不要 体験時間：30～60分 場佐久市（駒出池キャンプ場） ☎ 0267-88-2569、0267-88-4110（駒出池キャンプ場） <http://yachihoko-genjo.jp/>

秋のいつでもガイド

## 秋の森散策



鳥のおしゃべり、風のささやき、沢の笑い声……。光が注ぐ森を、のんびり散策。素敵な発見があるかもしれません。



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、散策終了後 自家製アップルジュース又は特製ぐるみのストラップ

開催時間 毎9時30分～11時30分、13時～15時 場やまぼうし自然学校 料金 2000円 定員 1～20名 ※予約 体験時間：2時間 場NPO法人やまぼうし自然学校 ☎ 0268-74-2735 ☎ 0268-74-2795 <http://yamaboushi.org/>

自然の草木で染めてみよう！自分の思いを手描きで描こう！

## 飯綱高原で草木染め体験＆信州手描友禅体験



ふれ藍草木夢工房では、飯綱高原の自然豊かな山々に自生する四季折々の草や葉草を使って、身体にも環境にも優しい草木染めを行っています。また、伝統的な糸目糊本友禅も体験できます。旅の思い出に挑戦してみませんか。



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、自家製ドリンクプレゼント（通園前までの予約でもあと手作りおやつサービス）

開催時間 11月30日まで 場道木屋 毎10時30分～17時 場ふれ藍草木夢工房 料金 ハンカチ／2000円ナスドル／3000円はか 手描友禅地柄入／5000円、綾代 1575円～ 定員 30名まで※予約（前日の予約や状況等により、体験できない場合あり） 体験時間：縫ハンカチ／40分、納ストール／40分、手描友禅／50分 場ふれ藍草木夢工房 ☎ 090-2526-0984 ☎ 026-233-5776 <http://k-beeno.xsn.jp/index.php?FrontPage>

世界にひとつしかない須坂袖を織ってみよう！

## 機織り体験



かつて製糸業で栄えた蔵の町須坂。製糸業が最盛期だった明治期に建てられた三階建ての蔵で移転・改修した「ふれあい館まゆぐら」で機織りを体験できます。明治期の面影が残る「まゆぐら」で世界にひとつしかない須坂袖を織ってみませんか。



(特典)「ぐる信バスポート」提示で、「まゆストラップ」プレゼント、お茶のおもてなし

開催時間（毎道水曜日除く） 毎10時～16時30分（11月～2月は～16時まで） 場ふれあい館「まゆぐら」 料金のみ無料、有料機織り体験 700円（材料費） 定1回につき2名まで（混雑時は体験できない場合があります）※有料体験は予約要 体験時間：20cmの花瓶織き／約30分、130cmのマフラー／約1日 場ふれあい館「まゆぐら」 ☎ 026-248-6225 <http://www.city.suzuka.nagano.jp/enjoy/kankou/mayugura/>

## 他にもあります！ ぐる信体験プログラム !!

## 北信濃エリア

ドイツ食肉マイスター監修の手作り体験工房

## ワインナー手作り体験



大人の方はもちろん、お子様も体験できます（推奨年齢小学生以上）。マイスター監修のワインナー作りを楽しんでください。ご自分で作ったワインナーの味もまた格別のはず。できたてをその場で試食し、残りはお土産にお持ち帰りいただけます。

(特典)「ぐる信バスポート」提示で、各コース（団体様は合計金額から）10%割引き

開催時間 場道木屋 毎9時30分～12時～14時～ 場信州ハム 軽井沢工房 料金 Aコース4500円（2～3人向け）、Bコース9000円（4～6名向け）、団体お一人様1500円（7～30名向け） 定員 30名（最低催行人数2名）※一週間前までに予約、先着順に受けいたします。 体験時間：各コース／1時間30分 場信州ハム 軽井沢工房 ☎ 0267-41-1186 ☎ 0267-41-1686 <http://www.shinshuham.co.jp/atelier/handmade/>

秋空の下、天空の尾根道を歩こう！

## 高峰山トレッキング



全長3.5kmの尾根道をゆく手軽な登山です。見どころはなんといても稜線から望む絶景のパノラマ。眼下には佐久平や小諸の街並みが広がり、雲海の上には富士山・八ヶ岳の山々が連なります。

(特典)「ぐる信バスポート」提示で、オリジナルエコバッグプレゼント

開催時間 毎10時～12時30分 場高峰高原ビジャーセンター 料金 大人2500円、子ども1200円 定員 2名～最大5名※予約 体験時間：2時間30分 場NPO法人浅間山麓国際自然学校 ☎ 0267-23-3124 ☎ 0267-23-3521 <http://ipo-asama.jp>

名水百選の里・安曇野わさび田湧水群と  
田園風景を現地ガイドと巡り歩く

### 安曇野・水辺のガイドウォークツアー



湧水群や用水堰を巡るなかで、それらの水資源がかけがえのない存在であることを理解してもらい、心の渴きを癒してもらうことを目的としています。コース途中では「わさび漬制作体験」や「安曇野の地粉と湧水を使ったお蕪麦の食事」を楽しめます。

味覚  
美・健康・長寿  
もの作り  
安曇野市

(特典)「ぐるっと信パスポート」提示で、生わさび一本プレゼント(市価 500円相当)

開催時 毎9時30分 開安曇野の里 料 4800円(ガイド料、資料代、わさび漬制作体験費用、食事代) 定15名(最少催行人数4名) ※最小催行人数に満たない場合、お客様と打合せの上、わさび漬制作体験を除く短時間プログラムにて対応可能。(上記料金より1000円引) ①週間前までに予約受付 体験時間: 9時~15時 開安曇野市内人気旅館 ☎ 0263-88-5563 国 0263-88-5565 <http://azumino-guide.com>

木の温もり 素晴らしさ 作る楽しさを感じてみよう

自然にふれる

### 木に触れる 木の温もり体験



箸けずり、バターナイフ、ペンダント、スパチュール(へら)、積み木のおもちゃなどを作成してみませんか。指導員が親切に教えてくれ、ノコギリなど使わないで子どもでも楽しめます!他の物を作りたいという方は、相談に応じます。

もの作り  
朝日村

(特典)「ぐるっと信パスポート」提示で、使用料(半日 500円)を100円値引き

開催時 徒歩通水郷休憩所、毎23日対象外 毎9時~17時 滝朝日村クラフト体験館 料使用料(半日)500円、材料代(箸けずり)、バターナイフ、ペンダント、積み木おもちゃ100円、スパチュール(へら)200円 定20名(最少催行人数1名) ※予約受付 体験時間: 箸けずり、バターナイフ: サンドがけ、ペンダント、スパチュール(へら): サンドがけ30~40分 開朝日村クラフト体験館 ☎ 0263-99-2804 国 0263-99-2804 <http://www.vill.ashihinagano.jp>

## 諏訪エリア

壮大な景色、馬たちに癒されるひととき

### 大自然の乗馬教室



車山を一望できる迫力ある手作りログハウスが目印。ここでは、アメリカなどで牛を集めたりするためのパートナーとして、馬を使うところから発展したウエスタン乗馬のメニューを気軽に楽しめます。

ぐるっと信  
ぐるっと信州  
体験博

## 日本アルプスエリア

可愛い船にのってゆっくり時間

### 遊覧船でのんびり諏訪湖たび

美・健康・長寿  
諏訪市



国内でも珍しいカメの遊覧船「竜宮丸」と可愛い白鳥「すわん」に乗って湖上を遊覧します。約30分間、夕暮れや紅葉など自然豊かな諏訪の景色をお楽しみください。波の音、風の音がゆっくりした湖上の旅を演出します。

(特典)「ぐるっと信パスポート」提示で、ノベルティプレゼント

開催時 毎9時30分~16時 滝諏訪湖ロイヤル桟橋 遊覧船乗り場 料大人800円、子ども400円 定180名(最少催行人数1名) ※予約不要 体験時間: 約30分間の諏訪湖上運行 滝諏訪湖観光汽船 ☎ 0266-52-0739 国 0266-52-0739 <http://www.suwako-kankou.com/>

楽しい×美味しいまち歩き

### 万治の食べ歩き

味覚  
下諏訪町



万治の石仏にちなんだ信州下諏訪温泉街の食べ歩き企画です。チケットを500円で購入すると、5枚のシールで加盟店28店舗の中から商品と交換できます。お菓子・パン・お惣菜・レンタサイクル・温泉銭湯などなど多彩。

(特典)「ぐるっと信パスポート」提示で、ノベルティプレゼント

開催時 例10時~18時 滝下諏訪町各所 料500円(チケット代) 定なし ※予約不要 体験時間: 1時間40分 滝下諏訪観光協会 ☎ 0266-26-2102 国 0266-27-1339 <http://shimosawaonsen.jp/>

諏訪湖のほとりで原田泰治を体感しよう!

### 水彩スケッチ体験

もの作り  
諏訪市



美術館からの景色を水彩絵の具でスケッチしましょう。スケッチに自信のない方でも原田泰治氏による下絵(美術館からの諏訪湖の風景)のぬり絵もできます。美術館の鑑賞は、学芸員による展示解説付き。

(特典)「ぐるっと信パスポート」提示で、ノベルティプレゼント

開催時 毎9時~16時 滝諏訪市原田泰治美術館 料大人1500円、子ども800円(入館料・水彩セット・ぬり絵カード・ケーキセット・画版貸出含む) 定20名(最少催行人数1名) ※8名様以上は前日までに予約 体験時間: 約2時間 滝諏訪市原田泰治美術館 ☎ 0266-54-1881 国 0266-54-1882 <http://www.taiji-artmuseum.jp>

地元のおばあちゃんが直伝します  
今日からあなたも漬物名人



漬物を自分で作ってみましょう。名人の味を試食して、美味しい漬け方を教わります。漬けた漬物は持ち帰り、ご家族で味わってください。コツが分かれば、ご自宅でもチャレンジできますよ。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、150円値引き

開催時 毎10時～12時 飯島島成人大学センター調理室 料 1200円  
定 10名(最少催行人員5名) ※10日前までに要予約  
体験時間：漬物のおはなし・実習～様々な漬物のレシピ紹介 時一般社団法人エコツアーサのなか  
☎ 0265-89-1055 ☎ 0265-86-7075 <http://yrealia.jp/>

自然の恵みで灯す、オリジナルのあかり  
みつろうでローソクづくり



姫リンゴをくり抜き、ミツバチの巣から集めたみつろうを流し込むと、かわいいオリジナルローソクの出来上がり。天然由来の成分で、匂いもなく安心して楽しめます。(季節によってりんごは異なります)

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、150円値引き

開催時 毎9時～15時 飯島島キッティングガーデンタギリ 料 2000円 定 6名(最少催行人員2名) ※10日前までに要予約 体験時間：姫リンゴの加工～みつろうローソクづくり～お茶とおしゃべり1時間 時一般社団法人エコツアーサのなか  
☎ 0265-89-1055 ☎ 0265-86-7075 <http://yrealia.jp/>

木曽路エリア



伊那路エリア

美しい編み目の伝統技法で小さな桧笠を編もう  
ミニ桧笠編み体験



桧笠は湿ると膨張し、乾燥すると縮小する桧の特性が生かされ、軽い上に水にも強く耐久性に優れています。編み込まれた桧の森林浴効果で心身共に癒されてください。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、ヒノキ箸プレゼント

開催時 萩原桧笠生産協同組合 桧笠の家 料一人2000円 定 40名(最少催行人員1名) 小学生以上 中要予約 体験時間：ミニ桧笠編み(120分)  
萩原桧笠生産協同組合 ☎ 0264-58-2727 ☎ 0264-58-2664

木曾ひのきを使ったマイ箸を作ろう!  
ひのき箸製作体験



木曾ひのき材を使用して小刀で削りながら形を作り、自分だけのオリジナル箸を作りませんか。木くずなどで汚れるので、汚れてもよい服装でご参加ください。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、木曾の源流水(280mlペットボトル)1本プレゼント

開催時 週末 飯木村村民センター、木曾村転作研修センター 料 1500円 定 30名まで 中要予約 体験時間：約2時間  
飯木村観光協会 ☎ 0264-36-2543 ☎ 0264-36-3344  
<http://www.villkiso.nagano.jp/kankou/>

山村の乳製品づくり  
やぎのチーズ作り



長野県内でも珍しいやぎのチーズ作りを体験します。家族で動物(やぎ)と触れ合い、農村での思い出づくりに!! 自分で作ったチーズは持ち帰ることができます。熟成させて食べるのも素敵な思い出になります。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、豊食村(自分で作ったチーズを食べる)チーズを持ち帰り熟成させる

開催時 (延)鶴草の宿泊客のみ) 毎8時～18時 飯アルプカーベ  
料 1人5000円(宿泊料別途・昼食付) 定 6名(最少催行人数2名) 中要予約  
体験時間：1日目：やぎの世話・乳搾り15時頃 2日目：チーズ・バター作り9時～11時30分  
開延鶴草 ☎ 0265-39-2818 ☎ 0265-39-2818

日本一美しい村の、日本一美しい水が噴す地酒  
地酒「今錦」の酒蔵見学と利き酒



中川村で100余年にわたり酒造りを続ける「今錦」。歴史あるたたずまいの酒蔵見学と、5種類の銘酒の利き酒体験ツアーです。「今錦」の酒造りで使用している南アルプスの湧水も味わえます。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、150円値引き

開催時 毎13時～16時 萩原澤酒造株式会社 料 1000円  
定 10名(最少催行人員2名) 中要予約  
体験時間：酒蔵見学・利き酒体験約1時間 時一般社団法人エコツアーサのなか  
☎ 0265-89-1055 ☎ 0265-86-7075 <http://yrealia.jp/>

魔法の漬物! “すんき作り”に挑戦!!  
木曽スローフード体験



塩を一切使わず、乳酸発酵のみで作り上げる「すんき漬け」を作ります。「すんき漬け」は、長野県味の文化財に指定。平成19年にはインターナショナルスローフード協会(イタリア)が、未来に届ける食の遺産「味の箱舟」に認定しました。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、体験料10%割引

開延カブ稚体験(すんき原材料) 9月上旬、収穫体験 11月、すんき作り11月中旬～下旬 料9時30分～15時30分  
福ふるさと体験館(すくしま) 料カブ稚体験1200円～、収穫体験1200円～、すんきづくり1200円～ 定1回体験20名(最少催行人員2名) 中要予約 体験時間：赤カブ稚体験約1時間、収穫体験約1時間、すんきづくり約1時間30分  
福ふるさと体験館(すくしま) ☎ 0264-27-1011 ☎ 0264-27-1012 <http://www.takenkan.jp>

信州の木で、ココロと暮らしにぬくもりを  
木曾(とその周辺)の木で  
つくる木工体験



木曾の山には、ヒノキやカラマツ、クルミやクワ、ホオ、ナラ、サクラなど様々な木が育っています。旅の記念に木曾の木に触れ、自分の手で日々の暮らしになじむカタチに仕上げてみませんか。

(特典)「ぐるっと信州パスポート」提示で、仕上げ用のクルミをプレゼント

開延時 毎9時30分～15時30分 福ふるさと体験館(すくしま) 料ヒノキの箸づくり500円～、オリジナル写真立て2000円～、料理ペラ1500円～ 定1回体験5～6名(最少催行人員1名) 中多数でご希望の場合は、お問い合わせ下さい 中要予約 体験時間：ヒノキの箸づくり約1時間、オリジナル写真立て約1時間30分～2時間、料理ペラ約1時間30分 福ふるさと体験館(すくしま) ☎ 0264-27-1011 ☎ 0264-27-1012 <http://www.takenkan.jp>

全部で  
147 体験  
プログラム



【期間】9月1日(土)～11月30日(金)



ぐる信パスポート

「ぐるっと信州体験博 2012」とは、長野県全体を体験博覧会の会場と見立て、秋の信州を体験できるプログラムをお楽しみいただくものです。体験ジャンルは「味覚」「もの作り」「美・健康・長寿」と3つあり、女性同士やご家族、大切な人の思い出に残る旅のご提案をしています。

### ぐる信スタンプラリーに参加しよう！

ぐる信パスポートは「アルクマグッズ」がもれなくもらえる、さらに「長野県産品」が当たるぐる信スタンプラリーも同時に楽しめるだけです。各プログラム施設でスタンプを押してもらい、応募しよう。

### ぐる信パスポートで特典を受けよう！

参加者はぐる信パスポートを提示していただくことで、特典を受けることができます。特典はパスポート1冊につき、5名様まで受けられます。  
※参加には予約が必要なプログラムがあります。



## ぐる信スタンプラリー参加方法

この看板が目印！

STEP1



### この看板を見つけよう

- 長野県観光案内所統一看板表示施設で、ぐる信パスポートを入手しよう。
- 立ち寄れない方は、ホームページから用紙をダウンロードして持参しよう。

信州四季旅

検索

<http://www.shinshu-dc.net/>

STEP2

### 体験プログラムに参加して、スタンプを押してもらおう

- 特典があるプログラムは、ぐる信パスポートなどの提示により特典が受けられます。
- ぐる信パスポート1冊につき、1グループ5名様まで特典が受けられます。
- スタンプは同一プログラムを複数回、または複数人で体験しても1冊のぐる信パスポートには1個の押印となります。

STEP3

### スタンプを3個または5個集めてハガキで応募しよう

- もれなくプレゼントがもらえます。

スタンプ3個 → アルクマぬいぐるみストラップ  
(サイズ: 高さ約8cm)

スタンプ5個 → アルクマタンブラー  
(サイズ: 高さ約14.5cm)



応募者全員に「参加記念証」をプレゼント

- さらに応募された方の中から抽選で長野県産品(5000円相当)を20名様にプレゼント！

【応募締切】12月14日(金) [必着]



※この「アルクマ」は「アルクマ」を探せ！！  
の正解ではありません

# 信州の伝統野菜

秋に種をとり、春に蒔き、そして迎える収穫の季節。それを何十年と繰り返し、慈しみ育ててきた生産者の誇りが伝統野菜となつて今に繋がっています。

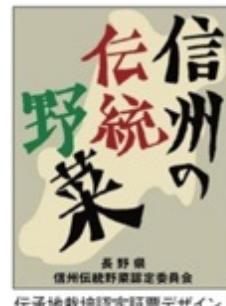


## 【羽広菜】

収穫期／10月中旬～11月中旬

地元の仲仙寺の僧が中国に渡った際に種子を持ち帰ったという言い伝えをはじめ複数の言わがある。根部は円錐形で上の部分は赤紫色。肉質がやわらかく、主に粕漬けなど漬物に、びわ形の葉っぱの部分は浅漬けでいただく。

生産地域／伊那市西箕輪



伝統野菜とは、その地域の気候風土に適応した。適地適作で栽培される野菜で、地域の食文化とともに育まれ、他にはない味わいと香りが特徴です。時代とともに多くの地方種が淘汰されていった中でも、限られた地域で今日まで脈々と伝えられてきた貴重な品種です。地元の食卓に普通に並びますが、味付けや料理法、保存そのものが文化性に富んでいて、凝縮された知恵の宝庫といえます。

長野県が信州の伝統野菜の認定制度を創設したのは平成19(2007)年のことです。もう栽培されていないと思われていた野菜(種)も、毎年作り続けてきた生産者がいたことが判明するなど、風土や歴史を守り続けるために役立っています。

現在、「信州の伝統野菜」と選定されたものは16品目、63種類、伝承地栽培認定は37種類あります。長野県は「信州の伝統野菜」の保存と継承を図るために支援、品種特性や食文化の調査を行ない、より多くの方々へ伝えるために活動しています。

信州の伝統野菜は、県内各地の直売所や道の駅などで手軽に購入できるのが大きな魅力です。「伝承地栽培認定証票」のマークがついた袋に入った野菜は、生産場所が確かで安心。近くの売り場でマーク

を目印に探し歩くのも楽しいでしょう。認定をきっかけに信州の伝統野菜の魅力と価値が見直されています。風土や歴史を守り続けてきた生産者の静かなる誇りが、この先の信州の地域固有の食文化を絶やすことなく守っていくのです。秋は収穫の季節。信州の食文化の旅へ出かけてみませんか？

## ●「信州の伝統野菜」選定基準

〈基準項目〉 来歴は、地域の気候風土に育まれ、昭和30年代以前から栽培されている品種であること。食文化は、当該品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されていること。品種特性は、当該野菜固有の品種特性が明確になっていること。

## ●伝承地栽培認定基準

〈地域基準〉 当該品種及び当該品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されてきた地域として、委員会が確認した範囲とする。

〈生産基準〉 種子・種苗は、当該品種、または当該品種内で改良された品種であること。栽培方法は、環境と調和した伝統的な栽培を踏まえつつ、当該品種固有の特性が発揮される方法により栽培され、安全安心を担保するため生産履歴が明確となっていること。生産体制は、継続的な生産体制が整っていること。個々の品質規格に基づく出荷が行なわれること。

問長野県農政部園芸畜産課 ☎ 026-235-7228 ☎ 026-235-7481  
e-mail／enchiku@pref.nagano.lg.jp

信州の伝統野菜

## 【鈴ヶ沢なす】



収穫期／7月下旬～10月中旬

下伊那郡阿南町和合鈴ヶ沢に伝わるなす。平谷村との境にある集落で昭和30年ごろから栽培されている。焼きなす、油炒め、油焼き、長い冬期間の保存食・粕漬けとして食されている。色は薄く緑がかつて、大きいもので大きさ15cm、長さ30cmにて、水分を多く含み、甘味も強い。

生産地域／阿南町

## 【ねずみ大根】



収穫期／10月中旬～12月下旬

江戸時代に長崎から伝わったとされる。辛みの中に適度な甘みを持つのが特徴で「あまもっくら」という表現をする。根は短形で下膨れし、お尻がぶりんとしている。その姿がネズミに似ていることが名前の由来。

生産地域／坂城町、千曲市

## 【松本一本ねぎ】

収穫期／10月中旬～2月上旬

松本市山辺で江戸時代から栽培されてきた。一本ねぎという名前から真っ直ぐなのかと思われる。ねぎや、「まがりちゃん」の名がつくようにして甘みが強いので、鍋物などに向いています。

生産地域／松本市



## 【坂井芋】

収穫期／9月上旬～11月中旬

水害が多かった坂井地区で、水に強い作物を江戸時代から栽培されている。ぬめりが強く軟らかい大ぶりな里芋で、煮っこごはし、けんちん汁、味噌汁の具、塩ゆでなどの郷土料理に用いても煮崩れしないのが特徴。

主な生産地／飯山市坂井・木島地区



## 【村山早生牛蒡】

収穫期／7月中旬～11月中旬

須坂市村山地区を中心に生産されている。現在栽培者が非常に少ないため貴重品。色が白くて柔らかくアクが少ないので特徴で、きんぴらごぼう、煮物などに最適。また「信州須坂みそ料理乃會」が須坂の名物として開発した「みそすき丼」の具として欠かせない。

生産地域／須坂市



品種名	販売時期(収穫時期)	販売先(入手先)	問合せ先	住所	営業時間	定休日	備考
村山早生牛蒡	7月中旬～11月中旬	マツヤ須坂西店 ながの東急ライフ	026-245-2633 026-259-8181	須坂市墨坂4-1-3 長野市吉田3-22-1	9時30分～22時 10時～19時30分	なし 不定	
鈴ヶ沢なす	7月下旬～10月中旬	およびてふーむ	0265-56-2822	飯田市燕東町281	9時～18時	なし	
そら南蛮	7月下旬～10月下旬	三岡ふれあいセンター 直売所	0267-24-4177	小諸市耳取615-3	4月下旬～10月下旬 8時～15時 11月上旬～12月下旬 9時～15時	なし	開設時期： 4月下旬～ 12月下旬
坂井芋	9月上旬～11月中旬	道の駅花の駅千曲川 羽広菜生産加工組合 ※加工品	0269-62-1887 0265-76-1387	飯山市大字常盤7425 伊那市西箕輪羽広3161	(農産物直売所) 夏期 7時30分～19時 冬期 8時～18時 9時～20時	(農産物直売所) 1～3月 毎週木曜日	
羽広 菜	10月中旬～11月中旬	JA上伊那 フーマーズあじーな みはらしファーム売店	0265-78-0701 0265-74-1805	上伊那郡南箕輪村 神子柴8143-1 伊那市西箕輪3447-2	8時30分～19時 9時～18時	なし	
ねずみ大根	10月中旬～12月下旬	JAちくま北部農業センター 味ロッジわくわくさかき	026-272-2573 0268-82-0567	千曲市大字屋代1273 埴科郡坂城町大字 網掛2020	8時30分～17時 8時30分～17時	土・日曜日 水曜日	
松本一本ねぎ	10月中旬～2月上旬	JA松本市農産物直売所 JA松本ハイランド農業振興課	0263-25-9246 0263-25-7541	松本市並柳1-5-18 松本市南松本1-2-16	9時30分～17時 9時～17時	なし 土・日曜日	開設時期：4月上旬～12月下旬
山口大根	11月中旬～11月下旬	うえだ食彩館 有宮城商店(木の花屋) ※加工品	0268-26-1050 026-274-3001	上田市住吉380-24 千曲市中355	9時～18時 夏期 10時～18時 冬期 10時～17時	なし	

\*天候及び収穫状況等により入手できない場合がございます。予めご了承ください。

# JR長野新幹線

長野新幹線は長野オリンピック冬季競技大会の前年1997年に開業し、この10月1日で15周年を迎えます。長野県内には軽井沢、佐久平、上田、そして長野駅の4つの駅があります。それぞれに特色のある場所をご紹介しながら新幹線で旅する魅力をご案内しましょう。



1階のミュージアムショップでは、100種類を超えるアートグッズやオリジナル商品が並ぶ



## 美味しい秋の味覚と ニューアートミュージアムで芸術鑑賞

### 軽井沢ニューアートミュージアム

今年の4月にオープンした軽井沢ニューアートミュージアム。一面ガラス張りに白い柱が印象的な建物は白樺林をイメージしていて、軽井沢の景観に美しく溶け込んでいます。日本の現代アートを中心に展示しており、国際的に活躍する作家の作品を身近に感じることができます。アートを堪能したあとは、併設のレストランで本格イタリアンはいかがでしょうか。軽井沢の野菜をふんだんに使用した極上のイタリアンが味わえます。

■北佐久郡軽井沢町軽井沢1151-5 ☎ 0267-46-8691  
(美術館) 10~17時 ※金・土は19時まで(7~9月は18時まで) ※金・土は21時まで 各入館は30分前  
休火、水曜日(祝日の場合は翌日)  
アクセス／軽井沢駅から徒歩約7分(シャトルバスもあり)



併設のリストラ

ンティエトリー

ノのバスクラン

チ。軽井沢で

最上級のおも

てなしを目指す



## ポールウォーキングと 森林セラピーで 健康づくり



### ポールウォーキング

駅ビル内のプラザ佐久の「観光あんない処」ではウォーキング用のポールをレンタルしています。これは佐久ポールウォーキング協会が設置しているポールステーションで、市内20カ所に設置され、どこでも借りたり返したりできます。上半身の運動もでき、足腰への負担も少ないポールウォーキングで健康づくりをしませんか。



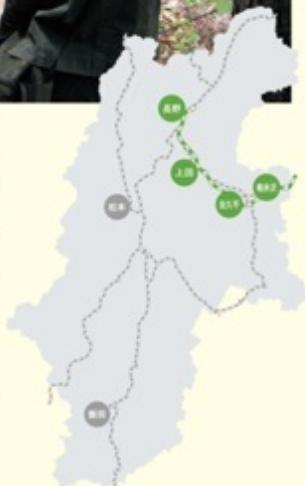
#### [ノルディックウォーキングの歩き方]

足はかかとから地面に接地し、足の指で押すように地面を蹴る。歩幅をやや大きくすることで、自然と早いペースで歩くことができる。腕は前後にバランス良く振る。肩を基点にすると大きなスウィングが生まれる。



### 平尾の森

佐久市は四方を山に囲まれた自然豊かな高原都市。その佐久市の北東に位置する「平尾の森」は、木漏れ日の小径が美しい癒しの森です。首都圏からもアクセスが容易なことから「日帰り型森林セラピー」として利用されています。秋にはコナラやカラマツが、森を黄金色に染め上げます。



■佐久市役所 健康づくり推進課 保健事業係

☎ 0267-62-3196

アクセス／平尾の森 佐久平駅からタクシー約10分



ガレリア表参道



ギャラリ 蓮

長野駅

## 表参道に集うアートを気軽に楽しむ

### 善光寺表参道ギャラリーライン

善光寺表参道に建ち並ぶギャラリーなど、20店舗で組織するのが善光寺表参道ギャラリーラインです。各店舗による企画展のほか、イベント、ワークショップなどを開催。加盟店は古民家や裁縫の店舗、老舗のカフェ、全国に知られるクラフトの名ギャラリー、現代的な美術館などさまざま。善光寺への参拝の前後に、アートでつなぐ町歩きが楽しめます。詳しくはホームページへ。<http://galleryline.jp/>



ナノグラフィカ



ギャラリー&カフェ  
染工房 Kimi



galerie 夏至



北野カルチュラルセンター

問 善光寺表参道ギャラリーライン事務局(ガレリア表参道)

☎ 026-217-7660

アクセス／長野駅からいずれも徒歩で30分圏内

JR 飯山線



旧北国街道 柳町

江戸時代、北国街道の宿場町としてにぎわった上田市の柳町。今でも格子戸がはめられた町家が数多く残っています。これらの建物を利用し、わずか200mほどの通りに天然酵母パンの名店やお取り寄せ日本一のそば屋、お洒落なカフェなどが軒を連ねています。その美しい町並みは映画のロケにも使用。街道の情緒を求める多くの観光客が訪れます。

問上田市観光課 ☎ 0268-23-5408  
アクセス／上田駅から徒歩約12分



上田城の城下町として発展、  
今でも風情ある街並みを残す

上田駅



### 上田城跡公園

上田城は天正11年、真田昌幸が築城した平城で、徳川軍を2度にわたり退けた戦歴のある名城。真田一族の英雄たちを育んだ上田で、400年の時を越え、真田幸村率いる十勇士が復活しました。知謀にたけた望月六郎、真田幸村の影武者・根津甚八など個性豊かな面子が揃う武将隊。愛刀に「おもてなしの心」を宿した名将が、日本一のおもてなしを目指して、上田の地をおもてなし合戦で盛り上げます。上田城を中心に活躍する武将隊のスケジュールは、ホームページで。

<http://sanada-bushoutai.com/>



# 信州の逸品

【長野県原産地呼称管理制度認定ワイン】

プレゼント

ボトルに貼られた赤いシールは、生産者のいいものをつくる心と、消費者の新たな選択肢の橋渡しをする「長野県原産地呼称管理制度認定」の証です。白、赤、白ゼ

長野県  
原産地呼称  
管理制度  
認定

このマークが目印です

① ヴィラデストワイナリー  
ヴィラデスト プリマヴェーラ  
シャルドネ 2010  
3000円(750ml)  
【東御市】  
エッセイスト・画家の玉村豊男氏がオーナーのワイナリー。シャルドネのフレッシュな果実味を素直に抽出した白ワイン。  
☎ 0268-63-7373  
<http://www.villadest.com/>  
●1本2名様

② 中標温泉中標莊  
NAKADANA シャルドネ 2011  
2800円(720ml)  
【小諸市】  
島崎喜村ゆかりの宿、中標莊5代目莊主が栽培するシャルドネを用いたワイン。酸味があって和食にもよく合う。  
☎ 0267-22-1511  
<http://www.nakadanason.com/>  
●1本1名様

③ サントリーワイン  
インターナショナル  
サントリージャパンプレミアム  
安曇野ソーヴィニヨン・ブラン 2011  
3400円(750ml)  
【塩尻市】  
ソーヴィニヨン・ブランの育成に最適な安曇野地区のブドウを使用。柑橘系の香りとハーブの香りがさわやかな白ワイン。  
☎ 0120-139-380  
<http://www.suntory.jp/NIHON>  
●1本3名様

④ サンクゼール  
サンクゼール シャルドネ 2009  
3800円(750ml)  
【飯綱町】  
昼夜の寒暖差が大きい丘陵地に位置する自社畠のブドウを使用。キリッとした酸味を骨格に、優しさと奥深さが味わえる。  
☎ 026-253-7002  
<http://www.stcousair.co.jp/>  
●1本1名様

⑤ たかやしろファーム  
たかやしろ ソーヴィニヨンブラン  
2009  
1575円(720ml)  
【中野市】  
信州中野の自社畠でブドウを作り醸す小さなワイナリー。多くの人に飲んではいと、高品質のワインを低価格で提供。  
☎ 0269-24-7650  
<http://www.takayashirofarm.com/>  
●1本3名様

⑥ ぶどうの郷山辺  
2010 シャルドネ樽発酵  
3150円(750ml)  
【松本市】  
ブドウ栽培の盛んな山辺地区に立ち、地元原料100%のワインを醸造。芳醇な香味、キリッと引き締まった酸味が特徴。  
☎ 0263-32-3644  
<http://www.yamabewinery.co.jp>  
●1本1名様



### ⑬ 井筒ワイン

井筒ワイン NACコンコード  
2011

1246円(720ml)

【塩尻市】

1933年の創業以来、地元ブドウのみで醸造。塩尻特産のコンコードはフルーティーでチャーミングな赤。他にはない独特的な味わい。

☎ 0263-52-0174

<http://www.izutsuwine.co.jp/>

●1本5名様

### ⑭ 本坊酒造

信州マルス蒸留所

信州駒ヶ原ヤマソービニオン  
2011

1900円(720ml)

【宮田村】

宮田村で収穫されたヤマソービニオンを100%使用。タンク熟成で熟度が高いブドウの個性を最大限引き出した逸品。

☎ 0265-85-4633

<http://www.bomboshuzo.jp/factory/shinshu/>

●1本1名様

### ⑪ サントリーワイン インターナショナル

サントリージャパンプレミアム  
塩尻メルロ 2009

3497円(720ml)

【塩尻市】

標高700m、昼夜の寒暖差が大きい塩尻で育てたメルロ。程よいタンニンと華やかな果実香の、力強い赤ワイン。

☎ 0120-139-380

<http://suntory.jp/NIHON>

●1本3名様

### ⑫ ふどうの郷山辺

2007 メルロ樽熟成 ミディアム

2100円(720ml)

【松本市】

ブドウ栽培の盛んな山辺地区に立ち、地元原料100%のワインを醸造。ふくよかな香り、柔らかなタンニンが心地よい。

☎ 0263-32-8644

<http://www.yamabevineyard.co.jp>

●1本4名様

### ⑨ 信濃ワイン

コンコード氷熟仕込み 赤の輝石

1577円(200ml)

【塩尻市】

水熟した果実から得られる希少なワイン。リッチな甘味、酸味、豊かな香りが凝縮した力強い生命力を持つ濃厚な味わい。

☎ 0263-52-2581

<http://www.sinanowine.co.jp/>

●1本2名様

### ⑦ サントリーワイン インターナショナル

サントリージャパンプレミアム  
高山村シャルドネ 2009

3171円(720ml)

【塩尻市】

水はけ良好で雨が少なく、昼夜の寒暖差が大きい高山村で育てたシャルドネを主に使用。果実豊かな優しい味わい。

☎ 0120-139-380

<http://suntory.jp/NIHON>

●1本3名様

### ⑧ 林農園

五一わいん 氷果の季

1900円(375ml)

【塩尻市】

1911年創業。塩尻・桔梗ヶ原で「よいワインはよいブドウ作りから」をモットーにワインを造る。ナイアガラが香り立つ極甘口。

☎ 0263-52-0059

<http://www.goichiwine.co.jp/>

●1本3名様



【プレゼントの応募方法】 ここで紹介したワインを抽選でプレゼントいたします。郵便ハガキに次の内容を記載いただき、ご応募ください。

または、信州四季旅キャンペーン公式サイトからもご応募できます。詳しくは公式サイトをご覧ください。[信州四季旅] 地圖

①欲しい特产品的番号 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦季刊信州の入手先 ⑧本号で良かった記事名 ⑨季刊信州で今後改善して欲しい点 ⑩この秋行ってみたい信州の観光地 ⑪行ってみたい信州の温泉

応募先 / TEL 380-8570 長野県庁観光部「季刊信州 秋号」プレゼント係 応募締切/2012年10月19日(金)必着

※ご応募いただいた個人情報は、企画・商品の参考、プレゼントの発送にのみ利用させていただき、その目的以外での利用はいたしません。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

信州の紅葉特集

# 色づく秋旅 あざやか信州

秋風がそよぐ頃、信州の山々は急速に色付き始めます。

桜の名所以上に、紅葉の名所が多い信州。

多くの人が知っている定番の場所から、

知る人ぞ知る隠れた名所まで、各エリアごとに紹介します。

色付き始めの初秋、燃えるような盛り、葉の舞い散る中秋、

何度訪れても見飽きない、信州の秋旅に出かけましょう。





## 北信濃 エリア

見頃 ★10月上旬～下旬

長野市  
鏡池

長野市街から車で約40分で、別世界にたどり着きます。戸隠の紅葉は見頃の時期が長いことと鮮やかな「黄色」が大半を占めるのが特徴。9月下旬から10月上旬のツタウルシも見逃せません。鏡池に映った紅葉は息を飲むような美景。他では見られません。

問戸隠観光案内所 ☎ 026-254-2888

上信越道信濃町ICから30分、長野ICから60分

JR長野駅からバスで66分、鏡池入口下車徒歩30分

10月土・日・祝は鏡池周辺道路交通規制あり、シャトルバス運行予定

## 志賀高原 山ノ内町

見頃 ★9月下旬～10月中旬  
志賀高原は9月下旬に広葉樹が色づき、10月中旬を過ぎて山全体が錦をまといます。ごくまれに初雪が早いと、雪の白・山の紅葉、里の緑といった絢爛豪華な三段紅葉が楽しめます。

問志賀高原観光協会 ☎ 0269-34-2404

上信越道信州中野ICから40分

JR長野駅からバス(志賀高原急行)70分

長野電鉄湯田中駅からバス30分



見頃 ★10月中旬～11月上旬

秋山郷 栄村

信州の最北端、苗場山と鳥甲山に挟まれた、中津川渓谷にある秋山郷。平家の落人伝説が残る秘郷の村で見る紅葉は、感慨深い風景。2000m級の山々に囲まれた美しい景色を楽しめます。

問栄村秋山郷観光協会

☎ 025-767-2202

上信越道豊田飯山ICから100分

JR飯山線森宮野原駅からバス約70分



## 東信州 エリア

見頃 ★10月中旬～11月上旬

すくりほいく  
巣栗渓谷 上田市

美ヶ原高原へ続く林の中、上流へと続く遊歩道は自然の宝庫といえる場所です。遊歩道沿いに紅葉した木々の下を清流の水音を聞きながら散策。武石川の苔むした岩間を穏やかに流れる川の音と色とりどりの葉に癒されます。

問武石観光協会 ☎ 0268-85-2828

上信越道上田菅平ICから50分、東部湯の丸ICから40分

JR上田駅からタクシーで50分+徒歩3分

### 紅葉メモ

美ヶ原山麓はミズナラ、シラカバ、武石地域ではブナも見られ、高峰高原などにはカラマツが多い時季によつて色の変化が楽しめる。

比較的遅い時期に紅葉する。



見頃 ★9月下旬～10月中旬

やちほこうげん  
八千穂高原 佐久穂町

北八ヶ岳の麓に広がる八千穂高原は、約200haに及ぶ日本一美しい白樺と、幻想的な極彩色の紅葉が楽しめます。ドウダンツツジの紅色、ダケカンバの黄色など、原生林に囲まれた遊亀湖の湖面に映る紅葉は幻想的です。

問佐久穂町産業振興課 ☎ 0267-88-3956

上信越道佐久ICから70分、中央道須玉ICから90分

JR小海線八千穂駅下車バス40分



### 紅葉メモ

美ヶ原山麓はミズナ

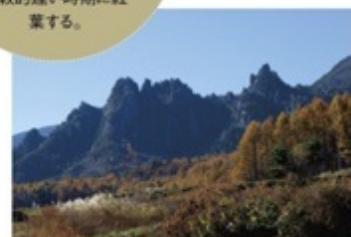
ラ、シラカバ、武石地域では

ブナも見られ、高峰高原などに

はカラマツが多い時季によつ

て色の変化が楽しめる。

比較的遅い時期に紅葉する。



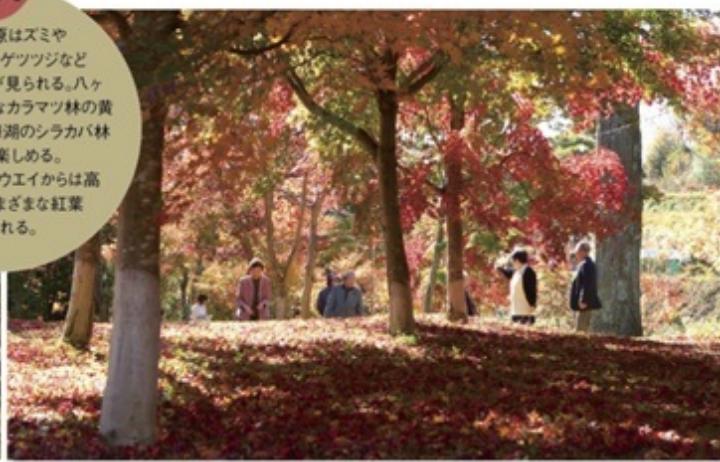
見頃 ★10月上旬～下旬

きんぽうけいこく  
金峰渓谷 川上村

フリークライミングのメッカだけに、切り立った断崖の迫力に圧倒されます。金峰渓谷の越り目平キャンプ場から、唐沢の滝、尾根岩バノラマコース、カモシカ遊歩道など、目にも鮮やかな紅葉の中を歩くコースが整備されています。

問川上村企画課 ☎ 0267-97-2121 上信越道佐久ICから90分、中央道須玉ICから90分

JR小海線信濃川上駅下車バス35分+徒歩60分



### サツガたけ 八ヶ岳 原村

見頃 ★10月中旬～11月上旬

10月上旬頃からダケカンバの林があつという間に黄色く色づき、10月中旬にはヤマモミジも紅葉の盛りを迎えます。赤、黄、常緑樹のそれぞれの色が織り成す点描画の世界は壮观です。11月には黄金色に染まるカラマツなどが見事。

岡原村観光連盟

☎ 0266-79-7072

中央道諏訪南ICから10分

JR中央本線茅野駅下車

タクシー 30分



### いずはやこうとん 出早公園 岡谷市 見頃 ★10月下旬～11月中旬

例年10月下旬から公園内のオオモミジやイロハモミジなど1000本余りが黄色や赤やオレンジに色づき始め、11月中旬にかけて見頃を迎えます。園内に茂る約240種の草木が色づくとき、一帯が明るくなるほどに赤く染まり上がります。

岡谷市商業観光課 ☎ 0266-23-4811

長野道岡谷ICから 2km 5分

JR中央本線岡谷駅下車 タクシー 15分

### よこやけいこく 横谷渓谷 茅野市

見頃 ★10月上旬～中旬

蓼科中央高原の豊かな自然に親しめる渓谷駅。全長6kmの渓流に沿って歩道が整備されています。種類豊富な広葉樹の紅葉が調和した美しさは蓼科随一といわれています。紅葉で彩られた景観は趣があります。

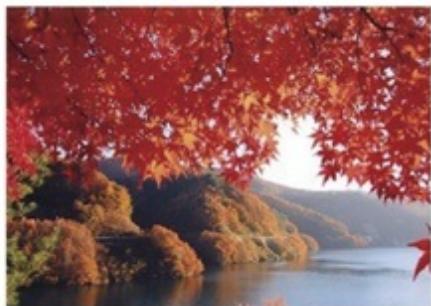
蓼科中央高原観光協会

☎ 0266-67-4860

中央道諏訪ICから30分

JR中央本線茅野駅下車

バスまたはタクシー 30分



見頃 ★10月下旬～11月下旬

### こもみじ湖 箕輪町

箕輪ダムの別名、もみじ湖の周辺には約1万本のもみじが植えられています。晩秋にかけて、水面には燃えるような色の紅葉の陰影が映し出され幻想的な雰囲気になります。

箕輪町産業振興課

☎ 0265-79-3111

中央道伊北ICから20分

JR飯田線伊那松島駅

下車タクシー 20分

### とば 渡場のイチョウ並木 中川村

渡場地区の散歩道。そのイチョウ並木は黄金色の輝きを放ち、情緒あふれる景色を見せてくれます。晩秋まで色褪せることのないイチョウ並木の背景には、中央アルプスの初冠雪を望む年もあります。

見頃 ★11月上旬～中旬

岡中川村振興課 ☎ 0265-88-3001 中央道松川ICから10分 JR飯田線伊那大島駅下車タクシー 10分



### 紅葉メモ

ダケカンバやカツラで黄色く色づく南アルプス。ナカマドの紅が鮮烈な中央アルプス。麓から段々と色づく様子を駒ヶ岳ロープウェイで上から見るのも趣深い。また鮮やかな紅葉を眺めながら天竜川を舟で下り、遠山郷で懐かしい山里の秋に出会えるのも旅の醍醐味。

見頃 ★10月末～11月

### ふどうたき 不動滝 高森町

長野県自然百選に選ばれた不動滝。高さ50mから流れ落ちる水の音が響きわたる勇壮な滝は、水しぶきが滝壺に描く虹が幻想的です。周囲の山肌をモミジの赤やカラマツの黄色が鮮やかに彩っています。

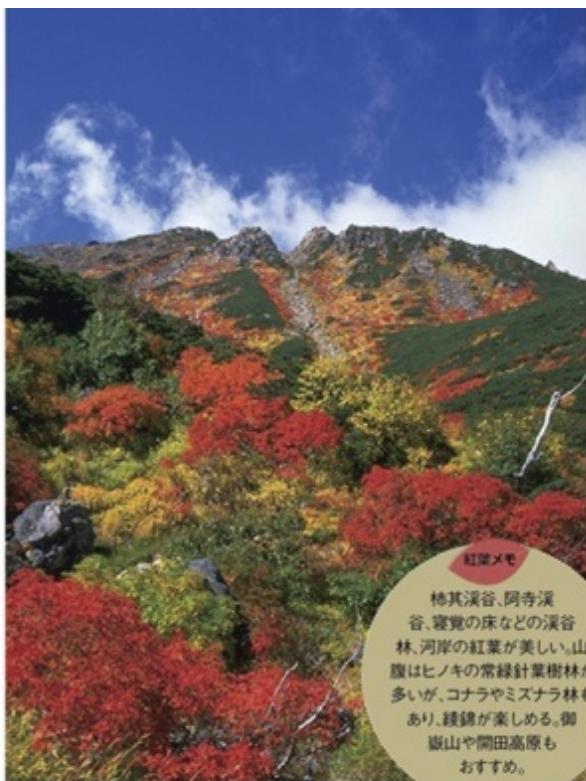
高森町産業課

☎ 0265-35-9406

中央道松川ICから25分

JR飯田線市田駅下車タクシー 15分





### 御嶽山 御岳ロープウェイ 木曽町

秋特有のすっきりとした青空の中をロープウェイで御嶽山7合目まで。そこからさらに1時間ほど歩けば、紅葉の絶景スポットとして知られる8合目に辿り着きます。ロープウェイ乗り場付近のモミジも色鮮やかです。

問木曽町観光協会 ☎ 0264-22-4000 中央道伊那ICから80分  
JR中央本線木曽福島駅下車バス(※季節運行)60分(御岳ロープウェイ前まで)

#### 紅葉メモ

他の渓谷、岡寺渓谷、寝覚の床などの渓谷林、河岸の紅葉が美しい。山腹はヒノキの常緑針葉樹林が多いが、コナラやミズナラ林もあり、鍍錦が楽しめる。御嶽山や開田高原もおすすめ。



### 赤沢自然休養林 上松町見晴 10月中旬～下旬

木曽のヒノキ林は日本三大美林にも数えられます。8つの散策路が整備され安心して散策を楽しめます。木の葉から始まる紅葉は、ヒノキの深い緑に映えて林を彩ります。園内を走る森林鉄道から紅葉を楽しむのもおすすめです。

問上松町観光情報センター ☎ 0264-52-1133  
中央道伊那ICから90分、中津川ICから90分 JR中央本線上松駅下車バス30分

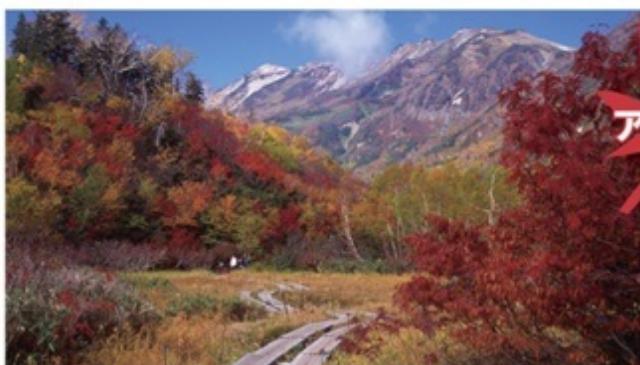
#### 見晴 10月下旬～11月上旬

#### あじとけいこく 阿寺渓谷 大桑村

エメラルドグリーンの渓谷、ヒノキの美林、切り立った岩が折りなす自然の造形美が見どころです。数々の滝や淵となって流れる水の美しさは訪れる人を魅了します。針葉樹の緑と渓谷一帯を彩る紅葉のコントラストが広がります。



問大桑村観光協会 ☎ 0264-55-4566 中央道伊那ICから80分、中津川ICから45分 JR中央本線野尻駅下車タクシー5分



### 梅池自然園 小谷村 見晴 9月下旬～10月上旬

北アルプスの懐に佇む変化に富んだ湿原を持つ自然園。晴れた日には白馬連峰の大展望がすぐ目の前に現れます。9月は湿原の草紅葉、10月初旬にはダイナミックな紅葉風景に。標高1900mの大自然を満喫できます。9月28日(金)～10月5日(金)には振舞いや特産品の販売などを行う、「梅池自然園紅葉まつり」が行われます。

問小谷村観光連盟 ☎ 0261-82-2233 長野道安曇野ICから70分(10月7日豊科ICから名称変更)  
JR大糸線南小谷駅下車 タクシー、バス(梅池高原下車)25分、パノラマウェイ(ゴンドラロープウェイ)40分

#### 日本アルプスエリア

#### からすがわけいこく 鳥川渓谷 安曇野市 見晴 10月下旬～11月上旬

常念岳、蝶ヶ岳を源流とする鳥川沿いの9kmに及ぶ渓谷一帯は、山紅葉やシラカバ、ナナカマドなど、赤色のコントラストが鮮やかな森となって訪れた人々を魅了します。林道は登山道も兼ね、整備されていて歩きやすい。

問安曇野市観光課 ☎ 0263-82-3131  
長野道安曇野ICから20分(10月7日豊科ICから名称変更)  
JR大糸線豊科駅下車 タクシー15分

#### 紅葉メモ

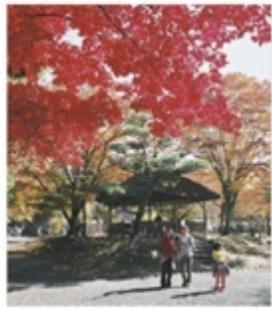
上高地はカラマツと常緑樹が多い。乗鞍はシラカバやミズナラ(ともに黄葉)が広く分布している。亞高山帯では常緑樹の緑の中にカエデやナナカマドの赤、ダケカンバの黄が映える。安曇野周辺は鳥川渓谷や高瀬渓谷などの渓谷の紅葉が美しい。



### 上高地 松本市 見晴 10月上旬～下旬

黄金色のカラマツ林が映えます。気軽に穂高連峰の景観が楽しめるのが魅力です。上高地の中は自然散策路が整備されているので、梓川にかかる河童橋や明神橋からの眺めもおすすめ。

問松本市山岳観光課 ☎ 0263-94-2307  
長野道松本ICから 沢渡駐車場まで50分 + 沢渡駐車場からバス 30分  
松本電鉄上高地線新島々駅下車バス70分



### 関所まつり

木曾路エリア・木曾町

木曾町福島市街地

10月20日(土)

代々関守であった山村家代官が江戸に出向いた行列、「山村代官江戸出府行列」を再現した一行が町内を練り歩きます。さらに、各商店においては「福島宿番所イベント」と称して各種振る舞いが行われ、秋の味覚も盛りだくさんです。

木曾町観光協会

0264-22-4000

<http://www.kankou-kiso.com/event/hukushimaekisyomatsuri.html>



### 第13回八ヶ岳まるごと収穫祭

諿訪エリア・原村

八ヶ岳中央農業実践大学校

10月20日(土)・21日(日)

ジャンボかぼちゃコンテスト、巣箱作り体験、アルプホルン演奏、地元野菜の販売などを行われます。

西原村商工会

0266-79-4738

<http://event.yatsugatake.or.jp/marugoto/index.html>



### 第5回南信州獅子舞フェスティバル

伊那路エリア・飯田市

飯田市内

10月21日(日)

南信州に伝わる伝統芸能の「獅子舞」が一同に会してにぎやかに競演します。今年は県外の1団体を含む21団体が参加します。

西飯田観光協会

0265-22-4851

### 大鹿歌舞伎秋の定期公演

伊那路エリア・大鹿村

大鹿村市場神社

10月21日(日) 12:00 開演

大鹿村で300年以上に渡り伝承されている地歌舞伎。映画「大鹿村驕動記」で一躍有名になりました。独特的のスタイルによる語りと回り舞台での芝居は素朴な雰囲気が漂います。(国選択無形民俗文化財)

西大鹿村教育委員会

0265-39-2100

<http://www.vill.ooshika.nagano.jp/kyouiku/osikakabuki/>



### 真田幸村ロマンウォーク

東信州エリア・上田市

上田城跡公園・真田地域自治センター（スタート、ゴール）

10月27日(土)・28日(日)

真田幸村公の故郷、上田市で開かれるウォーキング大会。真田三代発祥の里をめぐるコースや、城下町の町並みをめぐるコースなど、歴史や風景を楽しみながら歩くことができます。

西上田市観光課

0268-23-5408

<http://www.cityUEDA.nagano.jp/hp/kanko/>



### 塩尻ワイナリーフェスタ2012

日本アルプスエリア・塩尻市

塩尻駅前ワインステーション・市内各ワイナリー（ワイナリーメぐり）

10月27日(土)・28日(日) ホテル中村屋（ヌーポーパーティ 27日夜のみ）

塩尻ワイナリーフェスタでは、塩尻駅前のワインステーションから市内ワイナリーをシャトルバスや徒歩でまわり、個性あふれる自慢のワインを試飲しながらめぐります。

西塩尻市観光課実行委員会

0263-52-0280

<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/event/kanko/winefes.html>



# 11月

### ぶらり下諏訪三角八丁

諏訪エリア・下諏訪町

諏訪大社下社周辺（下諏訪町）

11月3日(土・祝)

下諏訪町下社周辺「三角八丁」の各所でうまいもん市、和太鼓の演奏、長持ち練り歩きなどを開催。

西下諏訪町観光振興局

0266-26-2102

<http://shimosuwaonsen.jp/>

### 信州上田城けやき並木紅葉まつり

東信州エリア・上田市

上田城跡公園

11月3日(土・祝)～11日(日)

サクラの赤、モミジの深紅、イチヨウの黄色などが鮮やかに上田城を彩り、多くの人を魅了します。まつり期間中は、けやき並木遊歩道をライトアップするほか、観光物産展や甲冑試着体験、うまいもん大集合などのイベントを実施します。

西上田市観光課

0268-23-5408

<http://www.cityUEDA.nagano.jp/hp/kanko/>



### アルプスあづみのツイン・イルミネーション

日本アルプスエリア・安曇野市・大町市・松川村

国営アルプスあづみの公園

11月3日(土・祝)～1月上旬

国営アルプスあづみの公園の冬の夜空を彩るイルミネーションイベント。堀金・穗高地区と大町・松川地区で同時開催。LED55万個余りが園内を彩る長野県下最大級のイルミネーション。

西堀金・穗高地区管理センター

0263-71-5511

西大町・松川地区管理センター  
0261-21-1212

### 佐久平イルミネーション

東信州エリア・佐久市

樅山工業㈱ 信州工場

(国道141号沿い)

11月中旬～2013年2月下旬

佐久の冬の風物詩、樅山工業のイルミネーション。全長250m、LED18万個が冬の夜空を彩り、「Cinderella Story～ガラスのくつ～」のテーマに、高さ6mのツリーとシンデレラや動物たちの風景が訪れる人々をおとぎの国へと誘います。雪が降った夜は特に幻想的でロマンティック。

西樅山工業㈱ 管理本部

0267-67-3311

<http://illuminate.jp/>

### 文化文政風俗絵巻之行列

木曾路エリア・南木曾町

南木曾町妻籠宿内ほか

11月23日(金・祝) ※毎年同日

地元の住民130名程が、武士・浪人・鳥追い女・駕籠かき・飛脚・虚無僧などに扮して、文化文政時代の宿場の風俗を再現します。

西妻籠宿観光案内所

0264-57-3123

<http://www.town.nagiso.nagano.jp/kankou/event/bunka.html>



### 長野えびす講煙火大会

北信濃エリア・長野市

長野大橋西側 湯川第2緑地

11月23日(金・祝) ※毎年同日

全国でも珍しい11月の晚秋に開催。大スター馬印、十号玉の連発打ちなど豪華な花火が晩秋の夜空を彩ります。また、全国新作花火コンテストも行われ全国屈指の煙火師が技を競い合います。

西長野商工会議所

026-227-2428

<http://www.nagano-cci.or.jp/ebisukou/>



# 信州歳時記

イベントカレンダー

9月・10月・11月



## 9月

車山四季の彩エコツアー  
～初秋を歩く草原ツア～

西訪エリア・茅野市

車山ビジターセンター  
9月1日(土)・8日(土)・15日(土)・  
16(日)・29日(土)・30日(日)  
車山高原山麓からリフトで車山山  
頂まで上がり、草原や湿原の自然を  
満喫するエコツアード。約3.5km  
のコースを地域の自然を熟知する  
自然解説員と一緒に散策します。

問車山高原観光協会

☎ 0266-68-2626  
<http://www.kurumayama.com/>



乗鞍高原アルプス音楽祭

日本アルプスエリア・松本市

乗鞍高原

9月8日(土)～9日(日)

秋の涼しい高原に、スイスムード満  
点のアルプスホルンが響き渡ります。  
イベント前日は、プレコンサート、前  
夜は国内唯一の屋外での上映となる  
パン・マウンテン・フィルム・フェス  
ティバルの開催と、2日間に渡って乗  
鞍のイベントを満喫できます。

問乗鞍高原観光案内所

☎ 0263-93-2147  
<http://www.norikura.gr.jp>



信州バスまつり2012

北信濃エリア・長野市

アルピコ交通 株・長野支社

9月9日(日)

様々なデザインのバス車両の展示や  
各種バスグッズの販売、長野市バス  
共通ICカード「くるる」体験を行います。

長野県バス協会  
☎ 026-226-3288

長野県内1万人!  
信州地酒で  
同時カンパイFES2012

県内各所 9月15日(土)  
時報に合わせてカウントダウン  
し、午後7時ちょうど県内各所で  
一斉に信州の日本酒でカンパイ  
をします。

問酒舗清水屋

☎ 0267-92-2044  
<http://youwa.exblog.jp/>

とうみワインフェスタ2012

東信州エリア・東御市

東御市文化会館サンテラスホール  
南ガーデン  
9月15日(土)

東御市内のワイナリー（ヴィラデ  
ストワイナリー、リュードヴァン、は  
すみファーム）と地ビールメーカー  
がキャンドル煌めくガーデンに集ま  
り、ワインと音楽で楽しむひととき。

問東御ワインクラブ事務局

mail:tomiwineclub@gmail.com  
※農業助成ため問、合わせはメールのみとなります

開田高原そば祭り

木曾路エリア・木曽町

開田高原『ふるさと広場』ほか  
9月30日(日)

開田高原はそばの名産地。会場や  
加盟店でおいしい新そばがお得に  
味わえます。また、特産品の販売  
や太鼓演奏、そば食い競争などの  
催しもあります。

問開田高原観光案内所(木曽町)

☎ 0264-42-3350  
[http://www.kankou-kiso.com/  
event/kaitakougensobamatsuri.html](http://www.kankou-kiso.com/event/kaitakougensobamatsuri.html)



上伊那地区 赤そば花まつり

伊那路エリア・箕輪町、中川村

中川村片桐西原  
9月13日(木)～10月8日(月・祝)  
(13、15日には特別イベントあり)



イベントの内容は変更になる  
場合があります。事前に必ずお  
確かめの上、お出かけください。  
詳しい情報はこちらのHPで  
ご覧いただけます。  
<http://www.nagano-tablet.net/>  
(さわやか信州旅.net)

☎ 0269-33-2138  
<http://www.info-yamanouchi.net/>



新行そば祭り

日本アルプスエリア・大町市

美麻地区新行高原民宿  
10月10日(水)～20日(土)  
石臼びきによる地粉100%の手打  
ちそばをご賞味ください。

問大町市観光協会

☎ 0261-22-0190  
<http://www.city.ormachi.nagano.jp/kbn/00148017/00148017.html>

## 10月

信州高山ワイン  
ぶどう収穫体験

北信濃エリア・高山村

村内ぶどう農園

10月上旬

ゆったり気分で触れる山あいの信  
州高山村、この収穫体験では、村内  
のぶどう畑を巡り、ぶどうの収穫など、  
思い思いの時間を過ごし、そして  
温泉に浸かる。高山村の豊かな  
秋を満喫。

問信州高山温泉郷観光協会

☎ 026-242-1122  
<http://members.stvnet.home.ne.jp/hin-nobe/html/>

なかの巡りEYEウォーク

北信濃エリア・中野市

中野市内  
10月13日(土)  
中野市内を巡り歩くイベント。中野市  
の歴史や文化、自然、旬の農産物を  
お楽しみいただけます。

問中野市経済部商工観光課

☎ 0269-22-2111  
<http://www.nakanokanko.jp/>

小諸城址懐古園紅葉  
(もみじ)まつり

東信州エリア・小諸市

小諸城址懐古園  
10月27日(土)～11月18日(日)  
日本百名城のひとつ、「小諸城址  
懐古園」秋のイベントです。期間中  
は、観光ガイドツアーをはじめ、東  
信菊花展、懐古射院(弓道場)の一  
般開放、草笛教室などを開催。情  
緒あふれる古城の苔むした石垣に  
モミジ、カエデ、桜などの紅葉のコ  
ントラストをお楽しみください。

問小諸市懐古園事務所

☎ 0267-22-0296  
<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



## アルクマ Topics 便り

信州 長野県  
Shinshu Nagano Pref.



### 2012 信州四季旅キャンペーン 秋の特別企画 信州“食と収穫”の祭典 スタンプラリー

スタンプラリー開催期間

2012.9/1(土)～11/30(金)

応募締切

2012.12/9(日)

\*当日消印有効

#### 3つスタンプを集める!

2つは「食フェスティバル参加メニュー」を食べて、参加施設でスタンプを押してもらってください。1個は「農産物直売所参加施設」で500円以上の農産物などを購入されるか、「市町村の収穫祭」に参加して、スタンプを押してもらってください。(食フェスティバルのスタンプは、異なる施設のスタンプとしてください) \*参加メニューに関しては「信州“食と収穫”の祭典 スタンプラリー/パンフレットか、もしくは以下のホームページをご覧になってください。

信州四季旅キャンペーン公式サイト [信州四季旅](http://www.shinshu-dc.net/) 検索 <http://www.shinshu-dc.net/>

#### 応募はがきを郵送

応募はがきに必要事項をすべてご記入いただき、郵便切手(50円切手)を貼って、郵送してください。

#### 抽選

応募された方のうち、抽選で合計235名様にプレゼントが当たります。なお、プレゼントの当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

プレゼントはこちら!

長野県内温泉旅館  
無料ペア宿泊券  
5名様

FDA往復航空券  
(松本発着)  
1名様

信州の特産品  
(3000円相当)  
77名様

「アルクマ」  
めいぐるみ  
2名様

■応募先・お問い合わせ先  
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字下692-2  
信州キャンペーン実行委員会事務局  
(長野県観光部観光振興課) 宛  
TEL.026-235-7249(直通)

信州の特産品  
(1000円相当)  
100名様

「匂ちゃん」  
エコバッグ  
50名様

## made in Nagano 全国産業観光フォーラム in おかや

2012年 10月11日・12日  
【会場】カノラホール(岡谷市文化会館)ほか

全国の産業観光を推進している地域や関連企業等が一堂に会し、産業観光の先進事例の紹介や情報交換を行うとともに、  
産業観光に係る人材育成、ビジネスモデル化の検討を行うことにより、産業観光の更なる活性化と  
地域振興を図ることを目的とした全国産業観光フォーラムが、岡谷市を中心とする地域で開催されます。

10月11日  
木

※参加費1,000円

記念講演 宇宙飛行士 山崎 直子氏

分科会 産業観光の魅力を2つのテーマで語り合います。

ほかに、産業観光展示コーナーの見学ができます。(座織り  
製糸の実演、宇宙ロケット(はやぶさ)のレプリカ展示、野菜  
工場ユニットの展示、キットコンベヤ・時計・オルゴール・アク  
セサリーなどの組立てキットの実演など)

10月12日  
金

※参加費2,000~3,000円

エクスカーション

産業観光の先進事例を巡るツアー  
(岡谷市・諏訪市・塩尻市・下諏訪  
町・辰野町の各地区にて7つのコース  
により開催)



詳細は、信州岡谷情報サイト

(<http://www.kanko-okaya.jp> 旅たびおかやで検索)をご覧ください。

お問い合わせ

全国産業観光フォーラム in おかや実行委員会(岡谷市商業観光課内)

〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号 TEL.0266-23-4811

# 信州エリアマップ

SHINSHU AREA MAP



## 日本アルプス エリア

平成24年  
10月7日(日)  
「安曇野IC」に  
名称変更します



## 北信濃 エリア



## 木曽路 エリア



## 諏訪 エリア



## 東信州 エリア



## 伊那路 エリア

# アクセス案内

ACCESS INFORMATION

## [車・高速バスで信州へ]

東京 >>> 長野	関越自動車道・上信越自動車道	約2時間30分	約3時間40分
名古屋 >>> 長野	中央自動車道・長野自動車道・上信越自動車道	約3時間10分	約4時間30分
大阪 >>>	名神高速道路・中央自動車道・長野自動車道・上信越自動車道	約5時間10分	約6時間40分
東京 >>> 松本	中央自動車道・長野自動車道	約2時間30分	約3時間10分
名古屋 >>> 松本	中央自動車道・長野自動車道	約2時間30分	約3時間10分
大阪 >>> 松本	名神高速道路・中央自動車道・長野自動車道	約4時間30分	約5時間30分
東京 >>> 新宿	中央自動車道	約3時間20分	約4時間10分
名古屋 >>> 新宿	中央自動車道	約1時間30分	約2時間
大阪 >>> 新宿	名神高速道路・中央自動車道	約3時間30分	約4時間10分

## [飛行機で信州へ]

札幌(新千歳空港) >>> 信州まつもと空港	約1時間30分
福岡(福岡空港) >>> 信州まつもと空港	約1時間30分

## [JRで信州へ]

東京 >>> 長野	長野新幹線	約1時間30分
名古屋 >>> 長野	特急しなの	約3時間
大阪 >>> 長野	東海道新幹線	約4時間
新宿 >>> 松本	特急スーパーあづさ	約2時間30分
名古屋 >>> 松本	特急しなの	約2時間10分
大阪 >>> 松本	東海道新幹線・特急伊那路	約3時間10分
東京 >>> 新宿	東海道新幹線・特急伊那路	約4時間10分
東京 >>> 東京	東海道新幹線・特急伊那路	約3時間20分
大阪 >>> 東京	東海道新幹線・特急伊那路	約4時間20分

各経路における平日ダイヤの最速時間(平成24年8月現在 中臨時列車は除く)を参考に、所要時間の目安を掲載しています。ご利用される列車や日時によって、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際は予め駅窓口にてお問い合わせください。時刻表をご確認ください。



美しい時代へ—東急グループ

Hakuba Alpen Resort

広告

# 秋色に染まる 北アルプス白馬山麓

2012 Autumn

**ネイチャーワールド**

白馬山麓でも  
広大(東京ドーム21個分)な  
秋色に染まる梅池自然園へ行く

11/4日  
まで営業

つがいけ  
梅池高原  
梅池パノラマウェイ

ゆっくりと時間をかけて、山の広葉樹は燃えるよう  
に色づく。何色ものバーストカラーを用意しても  
描ききれない色彩の豊かさがここにはあります。

**北アルプスの展望台**

紅葉のアルプスを映し出す  
神秘の池「八方池」へ行く

11/4日  
まで営業

はっぽう  
八方尾根  
八方アルペンライン

北アルプスが眼前に広がる八方池。岳々の岩肌に  
色合いを演出する紅葉。圧倒的なスケール感とともに、どこか自然のぬくもりを感じさせてくれます。

**彩りと絶景が心を癒す**

白馬の象徴「白馬三山」の  
絶景を望むロケーション  
一番の秋の森

10/6土～  
11/11日  
まで営業

いわたけ  
白馬岩岳  
秋の森マウンテンビュー

赤や黄色に色づくブナ林。ゆっくりと流れる時間の中  
で、ノルディックウォーキングやトレッキングなど自然  
を感じながら、思い思いのひとときを。

自然に磨かれて  
白馬山麓ツアーズ

Hakuba Sanraku Tours

白馬山麓ツアーズ

10月6日土～11月11日日  
白馬岩岳の山頂レストランにて、匂の食材を使ったお食事をご提供いたします。食後には人気のノルディックウォーキングを体験いただけます。

代金 おとな 3,000円 こども 2,100円

ノルディックウォーキング体験付!  
白馬岩岳匂の星食ツアーアー

元気な匂の合う仲間だけで、白馬村内を観光してみませんか。  
白馬村内名所巡り

1グループ4名様までOK (1名～4名)  
11月30日金まで うれしい送迎付です!

代金 おとな・こども 2時間コース 8,000円  
3時間コース 12,000円

他にも、白馬の魅力をたっぷり味わえるツアー商品がまだまだございます。詳しくは下記でお問合せください。

お問合せ  
白馬山麓ツアーズ  
TEL.0261-72-6900  
営業時間 / 9:00～18:00  
www.hakuba1.com

白馬観光開発

TEL.0261-72-3150

白馬観光開発

検索